

Andreas Schwarz

ASTRAL-REISEN

Die ultimative Anleitung für außerkörperliche Erfahrungen



Andreas Schwarz

Astral-Reisen

Die ultimative Anleitung für außerkörperliche Erfahrungen

Astralreisen

Die ultimative Anleitung für außerkörperliche Erfahrungen



Den Körper verlassen und mit dem Bewusstsein auf spannende Reisen gehen

Astralreisen sind noch immer geheimnisumwittert – ohne den Körper, nur mit dem Bewusstsein, weitere Dimensionen kennenzulernen und zu erforschen, klingt unglaublich. Doch es ist möglich, das beweisen die vielen Berichte von Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben. Überzeugen Sie sich selbst! Andreas Schwarz erklärt Schritt für Schritt die einzelnen Stadien bis zum erfolgreichen Austritt aus dem Körper und beschreibt, was Sie dann erleben können. Er kennt auch Schwierigkeiten und die möglichen Ängste und bietet effektive Techniken, sie zu überwinden. So wird Ihre außerkörperliche Erfahrung zu einem unvergesslichen Abenteuer.

Andreas Schwarz, geboren 1990, studierte Mechatronik und ist zudem Coach für Bewusstseinsentwicklung. Er lebt in Regensburg.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Besuch der in diesem Buch aufgeführten Orte ergeben (z.B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus

Menschen waren schon immer vom Fliegen fasziniert. Vor über hundert Jahren machten sich die Brüder Wright daran, diesen Traum der Menschheit zu realisieren. Viele Menschen in ihrer Umgebung waren davon überzeugt, dass dies unmöglich sei, und lachten sie aus. Doch sie ließen sich nicht entmutigen. Sie studierten alle wichtigen Faktoren und bauten mit diesem Wissen einen Flugapparat, mit dem sie sich am 17. Dezember 1903 in die Luft erhoben.

Heute ist das damals scheinbar Unmögliche zum Alltag geworden und wir sind in der Lage, die dritte Dimension viel effektiver zu nutzen. Mit Passagierflugzeugen fliegen wir innerhalb eines Tages auf die andere Seite der Welt. Um die Erde kreisen Satelliten, die Wissenschaft und Technik revolutionieren. Wir sind ins All geflogen und haben den Mond betreten. Vor hunderten von Jahren war das kaum denkbar; diese Vorstellung befand sich außerhalb der damaligen Realität.

Heute haben wir die Chance, eine weitere Dimension kennenzulernen und zu erforschen. Wir müssen einfach die Vorstellung aufgeben, dass nur das möglich ist, was wir

kennen. Wir müssen uns dafür entscheiden, das Unmögliche für realisierbar zu halten, nur so kann es Teil unserer Realität werden.

Ich möchte das an meiner Erfahrung demonstrieren. Wenn ich zurückdenke, war ich immer sehr neugierig und bin eigentlich nie aus dem Alter der «lästigen Fragerei» herausgewachsen. Als Kind stellte ich immer wieder Fragen an meine Familienmitglieder: «Was ist das …? Warum ist das so …? Wie funktioniert das …? Wieso, weshalb, warum …?» Nach jeder Antwort, die ich bekam, schien aber mindestens eine weitere Frage aufzutauchen. Doch je länger ich fragte, umso mehr schienen meine Familienmitglieder irgendwann an eine Grenze zu stoßen. Antworten wie «Ist halt eben so» oder «Das weiß nur der liebe Gott» gaben mir mit der Zeit zu denken. Nach vielen solchen Antworten wurde mir eins klar: Niemand weiß eigentlich, warum wir auf der Welt sind.

Auf diese Frage habe ich bis heute keine befriedigende Antwort gefunden. Bereits damals wusste ich, dass es mehr gibt, als wir zu glauben scheinen. Das mag vielleicht danach klingen, dass dies der Anfang eines religiösen oder esoterischen Weges sei, aber dies war bei mir nicht der Fall. Religion interessierte mich nicht sehr, und esoterischen Themen trete ich immer sehr skeptisch gegenüber. Mir ist Rationalität sehr wichtig, und für mich muss alles immer möglichst wissenschaftlich belegt sein.

Wenn ich dir jetzt aber sage, dass es möglich ist, seinen Körper zu verlassen und nur mit seinem Bewusstsein auf Reisen zu gehen, dann scheinen diese beiden Aussagen sich zu widersprechen. Doch die Sache ist ganz einfach: Ich habe es selbst erlebt. Im Augenblick ist die wissenschaftliche Beweislage noch nicht geklärt, aber immer mehr Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Bewusstsein getrennt vom Körper existieren kann.

Wie aber kam es dazu, dass ich mit meinem Bewusstsein meinen Körper zum ersten Mal verlassen habe? Mir ist es nicht, wie vielen anderen, zufällig im Schlaf passiert und auch nicht unter dem Einfluss einer Droge. Ich habe mich einfach dazu entschlossen, es mir beizubringen, obwohl ich anfangs sehr skeptisch war. Mit 15 Jahren interessierte ich mich bereits länger für das willentliche Steuern meiner eigenen Trauminhalte. Das sogenannte luzide Träumen war zu dieser Zeit im Internet noch nicht sehr bekannt. Daher war ich hin und wieder in einem esoterischen Forum aktiv, um mir neue Informationen zu holen.

Eines Tages stieß ich auf einen sehr interessanten Artikel: Jemand berichtete davon, dass er mit einem zweiten Körper den physischen verlassen und den im Bett schlafenden Körper von der Zimmerdecke aus beobachtet habe. Er sei durch seine Wohnung geflogen und habe ohne jeglichen Widerstand alle Gegenstände, Wände und Personen durchdringen können. Und das Beste war, er

behauptete, dass es kein Traum sei, sondern dass die Welt, in der er sich bewegte, die normale physische Welt sei. Das Ganze würde «Astralreise» oder auch «außerkörperliche Erfahrung» genannt. Obwohl ich das zu diesem Zeitpunkt nicht glauben konnte, stellte ich mir voller Euphorie kurz vor, was ich nicht alles erleben könnte, wenn ich diese Fähigkeit auch besäße. In diesem Alter denkt man natürlich an so etwas wie: «Ich könnte doch meiner heißen Klassenkameradin heimlich beim Duschen zusehen», oder: «Ich könnte mir Zugang zu Informationen verschaffen, mit deren Hilfe ich mit Leichtigkeit Millionär werden könnte.» Mit einem breiten Grinsen wollte ich es also schon als Humbug abstempeln, aber irgendetwas bewegte mich dazu, nach diesen beiden Begriffen zu googeln.

Ich war verblüfft, auf Anhieb einen Wikipedia-Eintrag zu finden. Voller Staunen las ich, dass außerkörperliche Erfahrungen überall auf der Welt vorkommen und bereits mehrere Millionen Menschen eine solche Erfahrung gemacht haben. Jetzt konnte ich entweder Wikipedia mit einem Schulterzucken abtun oder akzeptieren, dass es außerkörperliche Erfahrungen tatsächlich gibt. Da der Artikel zusätzlich mit reichlich Nachweisen versehen war, begann ich mir die angegebene Literatur zu bestellen und die darin enthaltenen Praxisanleitungen umzusetzen.

Bereits nach der Lektüre des ersten Buches war die restliche Skepsis vollkommen verschwunden. Ich bestellte

mir weitere Bücher und machte fleißig die empfohlenen Übungen. Nur gab es da schon bald ein Problem. Obwohl ich vollkommen davon überzeugt war, dass Astralreisen möglich sind, und ich bereits seit mehreren Wochen die verschiedensten Anleitungen ausprobiert hatte, schaffte ich es einfach nicht, eine Astralreise auszulösen. Meine Motivation sank allmählich nach der anfänglich großen Begeisterung und ich begann langsam daran zu zweifeln, ob ich überhaupt zu Astralreisen fähig war. Vielleicht konnten es ja nur eine Handvoll auserwählter Menschen, versuchte ich mich zu trösten. Sobald ich kurz davor war, damit aufzuhören, geriet das Thema wieder in mein Blickfeld und ich machte mit den Übungen weiter. Dieses Auf und Ab wiederholte sich mehrere Male, jedoch die erwünschte Astralreise blieb aus. Ich war immer wieder Feuer und Flamme, doch aufgrund der fehlenden Resultate wurde der Frust immer größer, die Zweifel begannen wieder aufzutauchen, und schließlich ließ ich die ganze Sache wieder für ein paar Wochen sein, bis mich erneut die Neugier packte. Doch je öfter ich diesen Zyklus durchlief, desto mehr merkte ich, dass es vollkommene Zeitverschwendung ist, es immer wieder und immer wieder auf die gleiche Weise zu versuchen. Ich entschloss mich dazu, meine bisherige Vorgehensweise und die praktischen Anleitungen der Bücher, die ich gelesen hatte, in Frage zu stellen. Dank meiner ausgiebigen Lektüre besaß ich recht

viel theoretisches Vorwissen. Mir war klar, dass man auf dem Weg zur Astralreise bestimmte Bewusstseinszustände durchlaufen muss. Nur versuchte ich immer wieder, die Astralreise mit einer einzigen Technik auszulösen. Als ich auf die Idee kam, die Bewusstseinszustände als einzelne Etappen zum Endziel zu betrachten und sie anschließend der Reihe nach zu durchschreiten, entschied ich mich, einen letzten Versuchszyklus zu starten. «Wenn es nicht klappt, dann lasse ich es für immer und ewig sein», dachte ich mir. Noch einmal wollte ich alles geben, damit ich hinterher endgültig aufhören konnte, ohne mir Vorwürfe machen zu müssen. Ich versuchte also nicht mehr, die komplette Anleitung durchzuziehen, sondern begann einzelne Techniken auszuführen, die mich auf den jeweiligen Bewusstseinszustand brachten. Der erste Schritt war die Entspannung. Ich hatte also nicht das direkte Ziel, eine Astralreise zu schaffen, sondern wollte so tief wie nur möglich entspannen. So tief, dass ich alles um mich herum vergaß. Ich setzte mich nicht unter Druck wie sonst bei der vollständigen Umsetzung der Übungsanleitungen. Das Ziel war auch nicht so hochgesteckt wie die Astralreise selbst. Verblüfft stellte ich bereits nach den ersten Übungen fest, dass ich immer besser wurde und es mir immer leichter und schneller gelang, den Zustand vollständiger Entspannung zu erreichen. Diese kleinen Erfolge motivierten mich immer mehr und ich wollte mich weiter

steigern. Ich lernte, mich vollkommen zu entspannen. Ich lernte meine Gedanken richtig zu strukturieren und mit ihnen umzugehen. Ich lernte meinen Körper einschlafen zu lassen, während ich bei vollem Bewusstsein war. Diese neue Vorgehensweise beim Üben wurde für mich immer mehr zu einer Art Schritt-für-Schritt-Programm. Ich zweifelte nun nicht mehr daran, dass ich eine Astralreise schaffen könnte, sondern war immer stärker davon überzeugt, dass sie eintreten würde, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Ich sah die Sache viel lockerer und wurde viel selbstsicherer. Dadurch konnte ich mich auf jede Übung viel besser konzentrieren. Ich versuchte mir nicht mehr vorzustellen, wie eine Astralreise ablaufen würde, sondern ließ es einfach auf mich zukommen – bis es endlich geschah.

Ich erwachte aus einem Traum, als ich einen lauten Knall hörte. Ein wenig erschrocken fühlte ich, wie mein erhöhter Herzschlag das ausgeschüttete Adrenalin durch meinen Körper pumpte. Der rasante Anstieg ließ aber auch sofort wieder nach, da ich glaubte, ich hätte mir den Knall nur eingebildet. Ich konnte die Müdigkeit also wieder mit Leichtigkeit aufbauen und versuchte nach diesem kurzen Schock wieder einzuschlafen. Kurz vor dem Einschlafen merkte ich, dass sich mein Körper etwas eigenartig anfühlte, als würden sich meine Beine zusammenziehen und dann wieder ausdehnen. Dieses Gefühl war angenehm

und zog im letzten Moment vor dem Einschlafen noch meine Aufmerksamkeit auf sich. Je mehr ich dieses Gefühl beobachtete, desto mehr verteilte es sich in meinem Körper. Es war nun aber eine Art Pulsieren. Ich versuchte mich zu bewegen, doch es gelang mir nicht. Mein Körper fühlte sich so an, als würde er vibrieren. Im Takt dazu hörte ich auch vibrierende knallende Geräusche in meinem Kopf. Ich wusste, dass sie anders waren als tatsächliche Geräusche. Trotzdem waren sie sehr real und hatten auch irgendwo einen Ursprung. Es war ein sehr merkwürdiger Bewusstseinszustand, aber es fühlte sich irgendwie auch gut an, ehrlich gesagt sogar richtig gut. Ich streckte meine Arme aus. Ich konnte sie sogar sehen, obwohl meine Augen geschlossen waren. Ich konnte sehen, wie ich meine Arme bewegte. Ich merkte, dass ich sie sogar strecken konnte. Ich konnte sie länger machen, als sie eigentlich waren, und sogar die Zimmerdecke berühren. Als ich meine Aufmerksamkeit auf die Zimmerdecke richtete, merkte ich, wie sich meine Perspektive veränderte. Ich hatte nun das Gefühl, mich oben an meiner Zimmerdecke zu befinden. Ich wusste gar nicht so recht, was mit mir geschah. Das Pulsieren und die Geräusche ließen nach. Mein Bewusstsein war wieder klarer. Allerdings lag ich nicht in meinem Bett, sondern hatte den kompletten Blick von oben auf mein Schlafzimmer. Mir lief ein kalter Schauer über den Rücken, als ich mich selbst unten im Bett liegen sah.

Ich schlief gemütlich in meinem Bett, als ob nichts wäre. In meinem Zimmer war alles an Ort und Stelle. Es war das tatsächliche Abbild der Realität. Als ob ich selbst eine Kamera wäre, die auf mein Zimmer gerichtet ist. Sofort schossen mir tausend Gedanken auf einmal durch den Kopf. Ich war überwältigt. Diese intensive Erfahrung und das Erstaunen, meinen eigenen Körper schlafend im Bett liegen zu sehen, führten zu einem starken Sog. Meine Perspektive bewegte sich von der Zimmerdecke in Richtung auf den schlafenden Körper. Ich streckte Arme und Beine aus, um mich vor dem Aufprall zu schützen. Doch es waren nicht meine tatsächlichen Arme und Beine. Ich hatte tatsächlich einen weiteren Körper. Ohne einen Schmerz zu verspüren, fühlte ich, wie sich dieser zweite Körper an meinen physischen Körper schmiegte und ich die Kontrolle über ihn wiedererlangte. Ich öffnete meine Augen. Mein Herz schlug wie wild, und ich begann zu schwitzen. Die Aufregung und Angst, die ich verspürt hatte, war sofort verschwunden. Glücksgefühle breiteten sich im ganzen Körper aus. Ich war hellwach. Die nächsten Minuten verbrachte ich damit, diese Erfahrung einzuordnen und mein bisheriges Weltbild ihr anzupassen. Ich wusste sofort, dass wir Menschen mehr sind, als wir denken. Ich wusste sofort, dass es einen Sinn des Lebens gibt, der weitergeht, als wir es uns jemals vorstellen könnten. Ich wusste sofort, dass man keine Angst vor dem Tod haben muss. Auch Tage

danach beschäftigte mich die außerkörperliche Erfahrung. Sie hat meine Ansicht auf die Welt stark verändert.

Diese Erfahrung war allerdings nicht die einzige, die ich gemacht habe. Nachdem ich nun wusste, wie sich die Astralreise anfühlte, steigerte das meine Trainingserfolge massiv. Ich wurde in den folgenden Jahren immer besser im Astralreisen und die Schritt-für-Schritt-Anleitung wurde immer präziser, ausgereifter und effektiver. Mit diesem Buch möchte ich dir den Einstieg in die Welt der außerkörperlichen Erfahrungen ermöglichen. Hier findest du die Grundlagen, die du brauchen wirst, und ich stelle dir die Schritt-für-Schritt-Anleitung, die mir zum Erfolg verholfen hat, detailliert vor. Damit kannst du dich einer Astralreise nähern, bis du sie schließlich auch selbst erlebst. Diesen Plan erhältst du in Form eines Ablaufdiagramms, weswegen ich ihn auch den «Astralreisen-Algorithmus» getauft habe. Mit dem Astralreisen-Algorithmus erhältst du die Möglichkeit, effektiv und effizient zu erlernen, wie du selbst Astralreisen machen kannst.

Teil Eins
Die Grundlagen: Was du unbedingt wissen musst

1. Was sind Astralreisen?

Als außerkörperliche Erfahrung oder Astralreise bezeichnet man ein Erlebnis, bei dem der Betroffene sich nach seinen Angaben außerhalb seines physischen Körpers befindet. Dabei kann er sich unabhängig von Raum und Zeit bewegen, ohne dabei die Verbindung zum physischen Körper zu verlieren.

So oder so ähnlich klingen geläufige Definitionen für eine Astralreise. Überall auf der Welt wird von Astralreisen berichtet, und sie werden unabhängig von Kultur oder Religion immer recht ähnlich beschrieben. Die meisten Menschen haben das Gefühl, sie verlassen ihren physischen Körper und gehen mit ihrem Geist auf Reisen. Die Psychologin und Bewusstseinsforscherin Susan Blackmore schätzt, dass etwa 15–20 Prozent der Weltbevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben eine Astralreise erlebt haben.

In diesem Zustand hat man Zugriff auf einen weiteren Körper, der auch Astralkörper, feinstofflicher Körper oder

nichtphysischer Körper genannt wird. Mit diesem kann man sich bewusst durch Raum und Zeit bewegen, während der physische Körper im Bett verbleibt. Hat sich der Astralkörper getrennt, so kann der Reisende seinen eigenen physischen Körper von außen betrachten. Viele Menschen berichten nach dieser Erfahrung, dass sie die Angst vor dem Tod verloren haben, da sie erlebt haben, dass das Bewusstsein getrennt vom Körper existieren und so den physischen Tod überdauern kann. Seit einiger Zeit versuchen auch Wissenschaftler, diesem Phänomen auf den Grund zu gehen.

Die Existenz der außerkörperlichen Erfahrungen ist jedenfalls nicht abzustreiten. Das Monroe-Institut, das im Jahre 1974 gegründet wurde und vielen Menschen mit seiner Technologie das astrale Reisen vermittelt hat, untersucht die Veränderung des Gehirns bei Astralreisen.

Eine außerkörperliche Erfahrung ist ein tiefgreifendes Erlebnis, das vollkommen klar und als real wahrgenommen wird. Man kann es also nicht mit einem Traum vergleichen. Da in diesem Zustand keine physikalischen Gesetze gelten, ist Fliegen oder Schweben die übliche Art sich fortzubewegen. Materie wie Wände, Türen oder Fenster können mit dem Astralkörper durchdrungen werden. Selbst die visuelle Wahrnehmung verändert sich, da nicht mit den physischen Augen gesehen wird. Vielmehr hat man eine

Übersicht über alles, was um einen herum geschieht, also eine 360-Grad-Sicht.

Den Erlebnismöglichkeiten einer außerkörperlichen Erfahrung sind keine Grenzen gesetzt. Je mehr Erfahrung man sammelt, desto größer wird die Palette an Möglichkeiten. In diesem Teil des Buches stelle ich dir vor, was beim Astralreisen möglich ist. Somit fällt es dir leichter, dir ein genaues Bild davon zu machen. Dabei werde ich dir Beispiele aus meinen persönlichen Erfahrungen liefern, aber auch die von anderen berichten. Nachdem du erfährst, welches Potenzial in außerkörperlichen Erfahrungen steckt, gehe ich näher darauf ein, was eine mögliche Erklärung für eine Astralreise sein könnte. Dazu werden auch die Meinungen unterschiedlicher Wissensgebiete mit einbezogen. Zum Ende dieses Kapitels gebe ich dir einen Überblick über die verschiedenen Bewusstseinszustände. Nach diesem Teil des Buches wirst du also die notwendigen Grundlagen kennen, damit du im zweiten Teil damit loslegen kannst, das Astralreisen zu erlernen.

2. Erfahrungen aus Astralreisen

Um zu verstehen, was eine Astralreise ist, muss man wissen, was dabei möglich ist. Die Vielfalt der Möglichkeiten ist schier unendlich. Wie könnte ich dir die Astralreise besser erklären als mit Hilfe meiner eigenen Erfahrungen? Dadurch kann ich dir anschaulich demonstrieren, welche Erfahrungen du selbst machen kannst und wie sich eine solche Erfahrung während des astralen Zustands anfühlt.

Wie bereits erwähnt, ist es während einer Astralreise möglich zu fliegen oder zu schweben. Da man nicht an physikalische Gesetze, wie z.B. Gravitation, gebunden ist, kann man problemlos emporschweben und sich auf jeden Punkt im Raum zubewegen.

Ich spürte wieder das pulsierende Gefühl in meinem Körper. Mittlerweile habe ich mich an diesen Zustand gewöhnt und kann mich darin gut entspannen. Ich entschloss mich dazu, meinen Körper zu verlassen. Ich spürte bereits meinen astralen Körper, als liege er in meinem physischen Körper wie in einer Art Hülle. Ich stellte mir vor, ganz leicht zu werden. Dazu fixierte ich einen Punkt an meiner Zimmerdecke. Ich schwebte empor,

und meine Position im Raum bewegte sich von meinem physischen Körper weg. Völlig losgelöst genoss ich das Gefühl zu schweben und flog in Richtung Fenster …

Fliegen und Schweben stellt in einer Astralreise also kein Problem dar. In der Astralebene ist es sogar die natürlichste Fortbewegungsmethode überhaupt! Gehen scheint in der Astralwelt viel zu anstrengend und kompliziert. Während unser Unterbewusstsein in der physischen Ebene problemlos alle neuronalen Schaltvorgänge und die entsprechenden Muskeln aktiviert, wenn wir laufen wollen, ist es bei einer Astralreise anders. Hier muss man sich aktiv auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren. Bein anheben, Bein bewegen, Bein absetzen. Jeder Schritt muss bewusst durchgeführt werden. Während der Astralreise braucht man sich allerdings nicht darum zu kümmern, wie man von einem Ort zum anderen gelangt. Man stellt es sich einfach vor, und im nächsten Moment schwebt oder fliegt man fast automatisch an die gewünschte Stelle. Es ist sogar problemlos möglich, Gegenstände, Böden oder Wände zu durchdringen. Man ist mit seinem reinen Bewusstsein unterwegs und besitzt somit keine Materie. Da also nicht Materie auf Materie prallt, kann jedes Hindernis überwunden werden.

Ich flog in Richtung Fenster und hatte kurz Angst, gegen die Scheibe zu donnern. Ich reduzierte also meine Fluggeschwindigkeit und hielt kurz davor an. Mit meinen astralen Händen berührte ich die Scheibe und konnte fühlen, wie glatt sie war. Ich stellte mir vor, durch sie hindurchzufassen, und schon geschah es im nächsten Moment. Meine Finger durchdrangen die Fensterscheibe, und ich konnte die kühle frische Luft von draußen fühlen. Ich ließ die ganze Hand folgen und schlüpfte schließlich ganz durch das Fenster. Nun schwebte ich etwa fünf Meter über dem Boden und sah mir die Außenfassade etwas genauer an.

In der Astralebene kann man sowohl Dinge anfassen als auch durch sie hindurchfassen. Entscheidend dabei ist, was man möchte. Durch reines Denken schafft man beides. Das Gefühl dabei ist kaum in Worte zu fassen. Man kann sich das etwa so vorstellen, als ob man eine Oberfläche mit seinen Händen anfasst und anschließend in eine viskose Flüssigkeit eintaucht.

Alles, was man in der Astralwelt sieht, sieht man nicht mit seinen physischen Augen. Normalerweise ist unsere Sicht durch die Anatomie unserer Augen beschränkt. Auf der physischen Ebene können wir nur das sehen, was sich vor uns befindet. Nicht aber so in der Astralebene. Hier

sieht man mit seinem Bewusstsein. Man kann alles, was sich um einen herum befindet, gleichzeitig wahrnehmen.

Und da schwebte ich neben unserem Haus in der Luft und nahm mir ein bisschen Zeit, mich umzusehen. Mühelos konnte ich meine gesamte Umgebung beobachten. Ich musste mich nicht umdrehen, um das zu sehen, was sich hinter mir befand. Ich konnte meine Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge richten, jedoch hatte ich immer eine Übersicht über alles, was um mich herum geschah.

Anfangs kann es ein wenig umwerfend sein, wenn man feststellt, dass man in der Lage ist, auf eine komplett neue Weise zu sehen. Da man sein Leben lang die Welt mit physischen Augen betrachtet hat, wird man anfangs in der Astralebene dazu neigen, diese Gewohnheit beizubehalten, und somit nur einen kleinen Teil seiner Umgebung wahrzunehmen. Jedoch nach kurzer Zeit hat man sich an diese Art der Wahrnehmung gewöhnt. Dann begreift man, dass die Wahrnehmung mit Hilfe des Bewusstseins geschieht. Es gibt kein «über dir», «hinter dir» oder «neben dir». Das eigene Bewusstsein ist vielmehr ein Punkt im Raum ohne festgelegte Orientierung. Mit ein wenig Übung gelingt es sogar, Dinge, die sich «vor» einem befinden, und Dinge, die sich «hinter» einem befinden, gleichzeitig wahrzunehmen. Man merkt schon bald, dass

der astrale Körper, der bei Anfängern oft noch das exakte Abbild des physischen ist, in Wahrheit nur eine Projektion des Bewusstseins ist. Vielmehr ist man ein energetischer Punkt, der fähig ist, jede Form anzunehmen, die man sich vorstellt.

Ich sah also das Haus, die Straße, die anderen Häuser, den Gehweg, unseren Garten, den Himmel und die Wälder um mich herum. Ich lenkte meine Aufmerksamkeit wieder auf mich und stellte fest, dass ich eigentlich gar keine körperliche Form mehr hatte. Ich war eine Kugel aus Energie, in der mein gesamtes Bewusstsein gebündelt war. Mit ein wenig Anstrengung und Vorstellungskraft konnte ich meine körperliche Form wiederherstellen. Erst waren Arme und Beine nur geringfügig erkennbar, aber dann sah ich sie wieder deutlich vor mir. Ich konnte sie auch ohne Probleme bewegen. Meinen Arm konnte ich sogar so lang machen, dass ich das Dach unserer Garage anfassen konnte. Da ich schon immer davon geträumt habe, ein Vogel zu sein, formte ich meinen Körper in die Gestalt eines kleinen, weißen, leuchtenden Vogels.

Verwandlungen sind auf der astralen Ebene überhaupt kein Problem. Mit ein wenig Vorstellungskraft kannst du jede beliebige Form annehmen. Besser gesagt, deine Energie oder dein Bewusstsein formt sich zu dem, was du dir

vorstellst. Da man es gewohnt ist, einen menschlichen Körper zu haben, wird bei anfänglichen Astralreisen die physische Form der Standard sein.

In der Astralebene ist es nicht nur möglich, Gegenstände zu sehen, sondern man kann ebenfalls Personen wahrnehmen. Dabei stimmen alle Merkmale dieser Person mit dem Physischen überein.

Als leuchtender Vogel flog ich über die Dächer meiner Stadt. Verblüffenderweise war jedes Haus genau so wie in Wirklichkeit. Ich genoss es, zwischen den Gebäuden hindurchzufliegen, und kam auf die Idee, einen meiner damaligen Freunde zu besuchen. Ich dachte an sein Zimmer und die Route, die ich zu ihm hinfliegen müsste. Plötzlich geschah alles sehr schnell. Ich fühlte, wie sich die Zeit verzerrte. Allein der Gedanke an sein Zimmer löste einen starken magnetischen Sog aus, der mich im Zeitraffer sofort an Ort und Stelle brachte. In Windeseile flog ich also durch alle Häuser, die meinen Weg kreuzten. Tausend Eindrücke überwältigten mich, bis ich im Zimmer meines Freundes stand und sich alles wieder normalisierte. Er lag in seinem Bett und schlief. Kein Wunder, denn es musste auch spät sein. Ich hoffte, dass er meine Anwesenheit nicht spüren konnte, denn mir widerfuhr etwas sehr Eigenartiges: Ich konnte seine Emotionen deutlich wahrnehmen. Ich spürte, dass er sich über etwas

zu ärgern schien, obwohl er total ruhig im Bett schlief. Ich wollte keinesfalls, dass er meine Emotionen auch wahrnehmen konnte. Ich fühlte mich nämlich etwas schlecht dabei, meinen Freund beim Schlafen zu beobachten, und verschwand auch gleich wieder durch die Wand ins Freie. Trotz meines mulmigen Gefühls, in die Privatsphären anderer ohne deren Wissen einzudringen, war die Neugier einfach viel zu groß. Ich beschloss also, einen kurzen Blick in ein Zimmer seiner Nachbarn zu werfen. Ich flog zur Wand und konnte mein Unbehagen und meine Aufregung deutlich wahrnehmen. Zögernd versuchte ich erst mit meinen Händen, dann mit meinem Kopf (in der Zwischenzeit hatte ich wieder eine körperliche Form angenommen) durch die Wand zu dringen. Meine Aufregung wurde so groß, dass ich wieder einen starken Sog von hinten spürte. Ich konnte mich nicht dagegen wehren und wurde in Windeseile durch die Häuser gezogen. Wieder überfielen mich tausende Eindrücke gleichzeitig, bis ich realisierte, dass ich in meinem Zimmer angekommen war und sich mein Bewusstsein mit meinem Körper vereinte. Ich nahm einen tiefen Atemzug und nahm wieder die physische Ebene und all ihre Eindrücke mit meinen begrenzten Sinnen wahr. Ich fühlte mich sehr glücklich, sehr erfüllt und genoss den Moment, in dem ich alles noch mal Revue passieren ließ.

Die Astralebene ist also das exakte Abbild der physischen Realität. Man ist in der Lage, Freunde und Verwandte zu besuchen und ihnen bei ihren Aktivitäten zuzusehen. Robert A. Monroe, einer der größten Astralreisen-Pioniere weltweit, war fähig, auf seinen Astralreisen Personen zu beobachten, und konnte später verifizieren, dass sich die betreffende Person tatsächlich so verhalten hatte, wie er es auf der Astralreise beobachtet hatte. Ich selbst kann darüber keine genaue Aussage machen, da ich, wie in meinem Erlebnisbericht beschrieben, oft den außerkörperlichen Zustand verliere. Vielleicht ist es eine eigene Blockade, die mir diese Erlebnisse verwehrt. Vielleicht ist es aber auch eine Art Schutzfunktion einer jeden Person, die verhindert, dass jemand zu tief in ihre Privatsphäre eindringt.

Neben Erlebnissen, die der physischen Welt sehr ähnlich sind, wird man auch Erfahrungen machen können, die völlig neue Sichtweisen ermöglichen. So schildert folgender Erfahrungsbericht, wie ich nicht nur meinen Körper verließ, sondern auch gleich die Erde.

Wieder konnte ich spüren, wie mein ganzer Körper zu vibrieren schien. Ich verblieb ein wenig in diesem Zustand, bis ich meinen zweiten Körper wahrnehmen konnte. Ich richtete mich mit meinem Oberkörper auf, hatte aber

Schwierigkeiten, mich völlig zu trennen. Ich legte mich also noch mal hin und beschloss, mich seitlich aus dem Körper zu rollen. Ich fand mich anschließend, halb in meiner Zimmerwand eingesunken, wieder. Da ich an diesem Tag eine sehr interessante Dokumentation über unsere Planeten gesehen hatte, kam ich auf die Idee, so weit in die Luft zu fliegen, bis ich die Erde von oben sehen konnte. Wahnsinnige Glücksgefühle überfielen mich. Die Wolken zogen an mir vorbei. Erst konnte ich die Erdkrümmung so langsam erkennen, bis ich schon bald über unserem Planten schwebte. Ich beobachtete die Ozeane in ihrer vollen Pracht. Vereinzelte Wolken verteilten sich über die Kontinente. Ich war voller Neugierde und Erstaunen. Doch es wurde noch faszinierender …

Scheinbar gibt es in der Astralreise keine Grenzen, an welche Orte man sich bewegen kann. Dabei ist es unwichtig, ob die Plätze Kriterien erfüllen, die fürs menschliche Überleben notwendig sind. Da man nicht mit seinem physischen Körper unterwegs ist, spielen Luft, Temperatur, Druck usw. keine Rolle. Somit kann man sich auch in Gebiete wagen, die eigentlich unmöglich zu bereisen sind.

Doch nicht nur Orte scheinen in einer Astralreise ohne Probleme erreichbar zu sein, sondern es ist möglich, jeden Ort zu jeder beliebigen Zeit zu besuchen.

Ich betrachtete die Umrisse der Erdkugel vom Weltraum aus und stellte fest, dass der südamerikanische Kontinent nahezu perfekt an den afrikanischen Kontinent passen würde, wenn man sie aneinander schiebt. So fragte ich mich, ob diese beiden Kontinente einmal einer gewesen sind. Ich dachte an die Vergangenheit und daran, wie die Welt wohl vor vielen Millionen Jahren ausgesehen haben könnte. Sofort begannen sich die Kontinentalplatten der Erde zu verschieben, und ich befand mich auf einer geographische Zeitreise. Das Klima veränderte sich mehrere Male. Berge entstanden, Berge verschwanden. Ebenso wie Inseln. Amerika bewegte sich wieder auf Europa und Afrika zu, während Asien im Bereich des Himalaya aufbrach und sich auseinanderzog. So entstand ein einziger großer Kontinent.

Die Zeit, die in der physischen Welt an die physikalischen Gesetze gebunden ist, ist auf der Astralreise beeinflussbar. Reisen in die Vergangenheit oder in die Zukunft sind also mit ein wenig Erfahrung möglich.

Die Zeitreise kann sowohl langsamer als auch blitzschnell passieren.

Die Eindrücke meines Weltraumerlebnisses begannen mich ein wenig zu überfordern. Ich sehnte mich nach einem

ruhigeren Ort und wünschte mir, zurück in mein Zimmer zu gelangen, wo mein Körper im Bett lag. Ich dachte an mein Schlafzimmer und an die Gegenwart. Ich hatte keine Ahnung, wie ich wieder nach Hause finden sollte. Ich schloss meine Augen (besser gesagt ich dämpfte meine Wahrnehmung) und konzentrierte mich auf mein Schlafzimmer in der Gegenwart. Währenddessen fühlte ich, wie eine Menge Energie durch mich hindurchfloss und ich von einem Punkt zu einem anderen gezogen wurde. Ich überließ mich völlig diesem Prozess. So plötzlich, wie dieses Gefühl eingetreten war, so abrupt hörte es wieder auf, und ich fand mich in meinem Zimmer wieder. Für heute war das genug für mich, und ich legte mich wieder in meinen physischen Körper, um die Astralreise zu beenden.

Es reicht also, sich auf einen Ort zu einer bestimmten Zeit zu konzentrieren, und schon teleportiert man sich dort hin. Zugegebenermaßen erfordert das ein wenig Erfahrung auf der astralen Ebene. Dazu muss man die Schwingungsfrequenz des Bewusstseins ändern können.

Die Schwingungsfrequenz gibt vor, wie sehr sich die Astralwelt mit der physischen Welt deckt. Ist die Schwingungsfrequenz eine ähnliche, wird nur ein geringer Unterschied zwischen beiden bestehen. Ist die Frequenz jedoch sehr unterschiedlich, kann man in Parallelwelten eintauchen. Das kann bewusst, aber auch unbewusst

passieren. So befindet man sich nicht auf jeder Astralreise im exakten Abbild der physischen Welt. Man kann beispielsweise in eine Parallelwelt geraten, in der die Computerentwicklung anders verlaufen ist und somit eine völlig andere Modernisierung stattgefunden hat. Aber auch Parallelwelten, in denen ganz andere Naturgesetze herrschen, kann man besuchen. In den Büchern «Der Mann mit den zwei Leben» und «Der zweite Körper» berichtet Robert A. Monroe genau von solchen oder ähnlichen Erlebnissen.

Die Astralebene ist auch von Wesen bewohnt, mit denen du kommunizieren kannst. Diese können auf allen Schwingungsebenen vorkommen. Dabei handelt es sich um Bewusstsein, welches nicht an eine physische Welt gebunden ist. Oft kann man sich mit ihnen anfreunden und bewusstseinserweiternde Erfahrungen sammeln. Auch Verstorbene finden Platz auf der astralen Ebene. Dadurch ist es auch möglich, mit verlorenen Freunden oder Familienmitgliedern in Kontakt zu treten und sich mit ihnen auszutauschen, so wie es William Buhlman in seinem Buch «Out of Body» berichtet. Die großen Astralreisen-Pioniere erzählen auch davon, dass jeder Mensch, wenn er schläft, völlig unbewusst auf Astralreisen geht. Wir alle besitzen also die Fähigkeit zu Astralreisen, doch wir müssen lernen, diesen Zustand bewusst auszulösen.

Das ist aber bei weitem nicht das volle Potenzial einer außerkörperlichen Erfahrung. Bisher habe ich dir vorgestellt, wie du in der äußeren Welt reisen kannst. Im Folgenden stelle ich dir vor, welche Erfahrungen auf Reisen innerhalb deines Bewusstseins möglich sind.

Dein Bewusstsein ist in der Lage, auf verborgene Informationen des Unterbewusstseins zuzugreifen. Somit ist es dir möglich, jede einzelne Erinnerung deines Lebens aufzurufen und noch mal zu erleben, auch wenn sie im normalen Bewusstseinszustand nicht existiert. In die Kindheit oder Jugendzeit zu reisen geht problemlos. Verblüffenderweise kann man sogar Reisen in die Zukunft unternehmen, da das Unterbewusstsein anhand der bisher gesammelten Informationen eine wahrscheinliche Zukunft vorausahnen kann. Diese liegt aber nicht fest, da sie sich verändert, sobald sich etwas in der Gegenwart verändert und sich somit persönliche Denkmuster umstrukturieren.

Weiterhin eröffnet sich während einer Astralreise die Möglichkeit, mit seinem höheren Selbst in Kontakt zu treten. Diese Erfahrungen gehen in eine spirituelle Richtung und erweitern das Bewusstsein. Dabei kann man mit einer höheren Macht (viele sprechen hierbei auch von Engeln, Gott usw.) kommunizieren, die einem Wege zu früheren Leben ermöglicht, den Sinn des eigenen Lebens aufzeigt oder jegliche Fragen über sich selbst beantwortet.

Zusammen mit dem erleichterten Zugang zum Unterbewusstsein kann das ein machtvolles Instrument sein. Die Erkenntnisse, die einem der Kontakt mit dem höheren Selbst schenkt, können in die Denkmechanismen des Unterbewusstseins implementiert werden. Das bedeutet, man kann sich, ähnlich wie bei einer Hypnose, eine Affirmation im Unterbewusstsein installieren, sodass man sich beispielsweise das Rauchen abgewöhnen, sich in bestimmten Situationen besser konzentrieren oder noch viel besser: Krankheiten langfristig heilen kann.

Um solche Erfahrungen zu machen, nimmt man während einer Astralreise Kontakt mit einem geistigen Führer oder seinem höheren Selbst auf. Dazu bittet man, dass ein geistiger Führer oder das höhere Selbst sich zeigen möge. Dazu ist ein gewisses Maß an Konzentration und Erfahrung auf der astralen Ebene erforderlich. Wenn die Verbindung aufgebaut ist, stellt man eine Bitte (wie z.B.: «Zeige mir, wie ich aufhöre zu rauchen!»). Daraufhin wird man in eine Art inneren Wirbel gezogen. Dabei spürt man wieder die Vibrationen und knallenden Geräusche (ähnlich wie bei der Zeitreise). Keine Sorge, dieser Vorgang passiert automatisch, da man durch seine gestellte Aufforderung einen Schwingungswechsel durchführen muss. Nachdem er erfolgreich war, normalisiert sich wieder alles. Die Antwort auf deine Bitte wird dir dann in einem Erlebnispaket in Form eines Informationsflusses gegeben.

Die Möglichkeiten der Astralreisen sind also unbegrenzt. Du kannst jede Form von Zeitreisen durchführen, Orte, Welten und Universen besuchen, Fragen zu einfachen oder ganz tiefgründigen Dingen beantworten oder dir jeden beliebigen Sachverhalt erklären lassen. Das Gefühl dabei ist unbeschreiblich, es ist, als ob unzählige Informationen gleichzeitig auf einen zuströmen. Allerdings sind sie so geordnet, dass man sie problemlos und ohne Widerstand aufnehmen kann. Als ob man die Antworten bereits lange kennt und sie einem wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

Dank dieser Erfahrungen begreift man, dass man kein Mensch ist, der spirituelle Erfahrungen sammelt, sondern eine Seele, die menschliche Erfahrungen macht. Das bedeutet so viel wie: Unser Körper ist eine Hülle oder ein Vehikel, das unserem Bewusstsein ermöglicht, mit der physischen Welt zu interagieren. Somit kann das Bewusstsein die physische Welt verändern. Wir haben, dank der Astralreise, die Möglichkeit, hinter die Kulissen der physischen Welt zu sehen und die Macht unseres Bewusstseins besser zu verstehen. Man erkennt durch die Erfahrung einer Astralreise, dass nur der physische Körper sterblich ist. Unsere Seele ist bis zu dem physischen Tod mit unserem Körper verbunden. Das Bewusstsein bleibt jedoch auf der Bewusstseinsebene weiter bestehen. Ebenso wie die Materie des physischen Körpers. Auch sie bleibt

bestehen und wird durch biochemische Prozesse wieder in ihre Einzelteile (Moleküle und Atome) zerlegt. Somit werden die Bestandteile unseres Körpers irgendwann wieder zum Bestandteil eines anderen Lebewesens.

Durch die vielfältigen Erfahrungen, die einem Astralreisen vermitteln können, gewinnt man eine höhere Lebensqualität, da man jeden Tag mit mehr Freude erlebt, die Angst vor dem Tod verliert und das Leben viel lockerer nimmt. Viele Menschen, die Astralreisen erlebt haben, berichten, dass sie endlich erwacht seien. Die dadurch entstandenen positiven Qualitäten sind eindrucksvoll: Ihre Intelligenz nahm zu, ihre Kreativität stieg, und ihre inneren Werte bestimmten immer mehr ihr Leben. Die physische Gesundheit wird robuster. Man kümmert sich besser um seinen Körper. Beziehungen mit anderen Personen werden intensiver. Der eigene Wille wird viel stärker. Man lernt, richtig zu lieben und die wesentlichen Dinge zu schätzen. Man lernt sich besser mit anderen zu verständigen. Glück und Selbstzufriedenheit, Erfolg und Reichtum, Kraft und Ausdauer, alles wächst immer mehr. Und das allein deshalb, weil man die Welt mit anderen Augen sieht und sich selbst und die Welten, in denen man lebt, immer besser verstehen kann.

3. Erklärungsmodelle zu Astralreisen

Dass das Phänomen Astralreisen existiert, ist nicht zu bestreiten. Die Erfahrungsberichte beschreiben unabhängig von Kultur oder Religion immer die typischen Astralreisen-Merkmale. Allerdings stößt die Wissenschaft hier an ihre Grenzen. Noch kann sie nicht erfassen, was bei einer Astralreise genau passiert. Es wurde auch noch kein Gerät entwickelt, mit dem sich nachweisen lässt, dass tatsächlich die Seele, der Geist oder das Bewusstsein den Körper verlässt. Dies sorgt natürlich für kontroverse Diskussionen und verschiedene Theorien zur Erklärung dieses Phänomens. Ich stelle sie dir vor und dazu auch meine eigene Auffassung. So kannst du dir deine eigene Meinung zu Astralreisen bilden. Aber wichtiger als jede Theorie ist die eigene Erfahrung.

Heute gibt es bereits Organisationen, die versuchen, mit wissenschaftlichen Methoden dem Astralreisen auf den Grund zu gehen. Am bekanntesten ist das Monroe Institute in den USA. Hier werden unter wissenschaftlichen Laborbedingungen die verschiedenen Bewusstseinszustände erforscht.

Da noch kein wissenschaftlicher Beweis erbracht wurde, werden außerkörperliche Erfahrungen oft mit Klarträumen

gleichgestellt. Menschen, die aber beides erlebt haben, sind in der Regel nicht dieser Meinung. Allerdings sollte diese Theorie nicht aufgrund subjektiver Einschätzungen über Bord geworfen werden. Eine weit verbreitete Annahme ist, dass Astralreisen eine Fehlinterpretation kognitiver Prozesse im Gehirn sein könnten. Diese Behauptung wird davon abgeleitet, dass bei neurologischen Untersuchungen außerkörperliche Erlebnisse bei der Stimulierung des Schläfenlappens oder des Gyrus angolaris in der Großhirnrinde ausgelöst werden konnten. Die Einnahme von bestimmten Substanzen wie dem Anästhetikum Ketamin oder Dimethyltryptamin-haltiger Pflanzen in Verbindung mit Monoaminooxidase-Hemmern (etwa als Ayahuasca), führte bei entsprechender Dosierung ebenfalls zu außerkörperlichen Erfahrungen. Auch einige weitere chemische Substanzen können außerkörperliche Erfahrungen begünstigen.

In der Psychologie stehen außerkörperliche Erlebnisse in enger Verbindung mit Hypnosetherapien zur Erinnerung von verdrängten Erlebnissen. Sie werden aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein geholt und durch ihre Bearbeitung kann eine psychische Heilung in Gang gesetzt werden. Außerkörperliche Erfahrungen sind im ICD 10 (International Classification of Diseases) – einem Handbuch zur Diagnose von Krankheiten – nicht als psychische Störung klassifiziert. Sie können lediglich auf eine

Erkrankung wie beispielsweise Schizophrenie hindeuten, da solche Krankheiten außerkörperliche Erfahrungen begünstigen können.

Während vor etwa 30 Jahren eine Astralreise in der klassischen Physik als unmöglich betrachtet worden wäre, ist es heute dank der Quantenphysik und der Stringtheorie anders. Bewusstsein und Gedanken werden als Faktoren angesehen. Parallelwelten, Paralleluniversen und Zeitreisen passen ebenfalls in die heutigen Theoriekonzepte. Noch stehen solche Vermutungen ganz am Anfang, aber sie werden als vielversprechend angesehen.

In Religionen sind außerkörperliche Erfahrungen hin und wieder Thema. In Schriften wie der Bibel, dem Koran, der Kabbala, heiligen Schriften aus dem Hinduismus, dem Totenbuch der alten Ägypter und anderen kann man Hinweise darauf finden. Auch Azteken, Schamanen oder Buddhisten glauben an die Existenz der Seele und die damit mögliche Loslösung vom physischen Körper.

In der Parapsychologie, Metaphysik oder esoterischen Kreisen gelten die außerkörperliche Erfahrung und die Nahtoderfahrung als Beweis für ein Leben nach dem Tod. Die Seele überdauert das physische Leben. In der westlichen Gesellschaft werden Astralreisen größtenteils als unglaubwürdig eingestuft. Im sozialen Umfeld werden Astralreisen oft belächelt, was dazu führt, dass Menschen, die bereits eine außerkörperliche Erfahrung erlebt haben,

es eher für sich behalten oder nur mit ausgewählten Personen darüber reden. In Südostasien oder Südamerika begegnet man Astralreisen offen und nachdenklich, was wahrscheinlich auf den dort existierenden starken Glauben zurückzuführen ist.

Um für sich selbst herauszufinden, was Astralreisen sind, ist der beste Weg, sie einmal selbst zu erleben. Im Folgenden stelle ich dir meine persönliche Theorie vor. Sie ist das Extrakt aller gesammelten Erfahrungen und daher mein eigenes Glaubenssystem. Ich möchte dich keinesfalls dazu bringen, meine Theorie bedingungslos anzunehmen, ganz im Gegenteil. Überprüfe meine Theorie und alle anderen mit deinen eigenen Erlebnissen. Vielleicht findest du in fremden Theorien gute Ansätze, aber entwickle deine eigene Theorie. Solange Astralreisen keine wissenschaftlich anerkannte Erklärung besitzen, ist es absolut wichtig, sie von so vielen Seiten wie nur möglich zu betrachten. Wer weiß, vielleicht wirst du irgendwann die wissenschaftliche Erklärung und den Beweis fürs Astralreisen finden und die Welt revolutionieren.

Seitdem ich Astralreisen erlebe, habe ich mir verstärkt Gedanken darüber gemacht, was unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein ist. Dank meiner Erfahrungen erhielt ich tiefere Einblicke in mein Unterbewusstsein und konnte die gewonnenen Informationen in mein normales Bewusstsein integrieren. Wenn ich während einer

Astralreise zu einem vergangenen Tag in meiner Kindheit reiste, konnte ich jedes noch so kleine Detail wahrnehmen, weil mein Unterbewusstsein jede Information gespeichert hat. Obwohl ich mich bewusst nicht mehr daran erinnern kann, war ich in der Lage, die Details abzurufen und das Ereignis wieder zu erleben. Man kann über sein Bewusstsein hinauswachsen und auf verborgene Ecken des Unterbewusstseins zugreifen. Menschen mit Inselbegabungen, oft Autisten, können beispielsweise in der Lage sein, ein Klavierstück, welches sie ein einziges Mal gehört haben, anschließend komplett fehlerfrei nachzuspielen. Die Macht des Unterbewusstseins ist also sehr groß.

Es stellt sich jedoch die Frage, warum erleben wir überhaupt etwas bewusst? Warum läuft nicht einfach alles unbewusst ab? Selbst wenn sich eine Astralreise nur im eigenen Kopf bzw. im Unterbewusstsein abspielt, warum erleben wir sie dann bewusst? Warum sind wir uns überhaupt über irgendetwas bewusst? Diese Frage ist bis heute ungelöst. Es gibt in der Wissenschaft zwei gegensätzliche Theorien. Die eine behauptet, Bewusstsein ist ein Produkt des Gehirns, also der Materie. Wird das Gehirn zerstört, verschwindet auch das Bewusstsein. Die andere Theorie nimmt an, dass das Bewusstsein die Grundlage des Universums ist und die Materie schafft. Bewusstsein ist also nicht an Materie gebunden. Wenn man

die Erfahrung der Astralreise gemacht hat, hält man die zweite Theorie für wahrscheinlicher. Ich bin überzeugt, dass unser Bewusstsein keine Illusion, sondern der Ursprung des Lebens ist. Ich denke, dass jedes Lebewesen Bewusstsein besitzt, ob Mensch, Tier oder Pflanze. Die Evolution hat dafür gesorgt, dass sich immer mehr Bewusstsein entfalten kann. Wir Menschen besitzen dank des ausgeprägten Gehirns besonders viel Bewusstsein, oder anders ausgedrückt, in uns kann sich Bewusstsein besser entfalten. Das entfaltete Bewusstsein bezeichnen wir als unser Selbst, jegliche Form von Bewusstsein, die uns erreicht hat, wird Teil unseres Selbst. Wenn wir das Bewusstsein eines Freundes in uns hineinlassen, also eine Freundschaft und somit eine Beziehung eingehen, wird er Teil unseres Selbst. Am Ende sind wir alle miteinander verbunden. Es gibt ein einheitliches Bewusstsein, auf das jedes Individuum zu einem bestimmten Grad Zugriff hat. Mit einer Astralreise haben wir die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu schauen und das Bewusstsein ohne den physischen Schleier zu erleben. So viel zu meiner Theorie.

Jeder Einzelne sollte seine persönlichen Erfahrungen sammeln, seine eigene Meinung entwickeln und mit seinen Erkenntnissen zum wissenschaftlichen Durchbruch der Astralreisen beizutragen. Egal, welche Theorie oder Erklärung sich als richtig erweist, außerkörperliche Erfahrungen werden als völlig reale Vorgänge erlebt und

lösen bei den meisten Menschen eine tiefgreifende, positive Persönlichkeitsveränderung aus. Es spielt also keine Rolle, ob die Astralreisen «real» sind oder nicht, die dadurch gewonnenen transformierenden Erkenntnisse sind real.

4. Die menschlichen Bewusstseinszustände

In unserem Alltag ist es wichtig, dass wir mit der physischen Welt umgehen, mit ihr interagieren und sie nach unseren Wünschen verändern können. Um dies zu ermöglichen, befinden wir uns in unserem normalen Bewusstsein. Um eine Astralreise zu machen, muss man sich in einen anderen Bewusstseinszustand versetzen. In diesem Abschnitt lernst du, welche Bewusstseinszustände beim Menschen vorkommen und welcher von ihnen fürs Astralreisen notwendig ist.

Der Alltags-Bewusstseinszustand ist bei jedem Menschen nicht immer gleich. Das bedeutet, dass bei jedem Menschen die Grundschwingung im Gehirn in Alltagssituationen individuell ist. Bei manchen ist sie schneller, bei anderen wiederum langsamer. Allgemein befindet man sich im Beta-Bewusstseinszustand. Dieser lässt sich in drei Stufen unterteilen: Beta-1, Beta-2 und Beta-3. Der durchschnittliche Mensch befindet sich im normalen Alltag im Beta-2-Bewusstseinszustand. Die Schwingungsfrequenz der Gehirnwellen liegt zwischen 15 und 21 Hertz. Das ist in etwa der neutrale Zustand. Die Sinne funktionieren, wie man es gewohnt ist. Die Emotionen sind auf einem normalen Level.

Gerät man in Hektik, Stress oder Angst, verändert sich das Gehirnwellenmuster. Die Frequenz erhöht sich, das heißt, die Gehirnwellen schwingen schneller. Dadurch erhöht sich auch die Achtsamkeit, die Konzentration steigt, der physische Körper wird zu größerer Leistung imstande. Kurz gesagt, man kann besser mit der physischen Welt interagieren. Die Sinne sind geschärft, damit man physische Reize besser aufnehmen kann. Man befindet sich dann im Beta-3-Bewusstseinszustand (schneller als 21 Hertz). Bei manchen Menschen ist dieser Bewusstseinszustand aufgrund ihres Jobs oder ihrer komplizierten Lebenssituation zum Alltagsbewusstseinszustand geworden. Das ist aber schlecht, da der Körper ständig auf Hochtouren läuft und somit schneller krank wird. Ähnlich, wie bei einem Auto bei überhöhter Drehzahl der Verschleiß und die Wahrscheinlichkeit etwaiger Schäden ansteigen. Neben dem Argument, dass dieser Bewusstseinszustand auf Dauer schädlich ist, verfestigt sich hiermit auch die Verbindung zur physischen Welt. Es ist viel schwerer, loszulassen und zu entspannen, und somit auch viel schwieriger, eine Astralreise auszulösen. Dein Alltagsbewusstsein sollte sich im Idealfall im Beta-2- oder sogar noch besser im Beta-1-Bewusstseinszustand (unter 15 Hertz) befinden. Solltest du dich häufiger am Tag im Beta-3-Bewusstseinszustand befinden, dann ist für dich Entspannung und Erholung

absolut notwendig. Das heißt nicht, dass man den Beta-3-Bewusstseinszustand meiden soll. Stress ist an sich wichtig, damit man wachsen kann, jedoch muss man sich anschließend ausreichend erholen, sonst verschiebt sich dein Alltags-Bewusstseinszustand in einen schnelleren Schwingungszustand, was gesundheitsschädlich ist und eine außerkörperliche Erfahrung verhindert.

Steht man unter außergewöhnlichem Stress, kommt in lebensbedrohliche Situationen oder erlebt eine Panikattacke, wird die Schwingungsfrequenz im Gehirn noch weiter erhöht. Man spricht dann vom Gamma-Bewusstseinszustand (ab 38 Hertz). Hier gelangt der Körper an seine Grenzen. Eine solche Extremsituation kann verborgene Kräfte des Menschen wecken. Muskeln können ihre maximale Stärke entfalten, die Sinne können bis aufs Letzte geschärft und die Konzentration kann sehr zielgerichtet sein. Allerdings erweisen sich diese Situationen als sehr anstrengend für Körper und Geist, deshalb sollten sie anschließend unbedingt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Im Gamma-Bewusstseinszustand treten sogar außerkörperliche Erfahrungen auf, beispielsweise bei Soldaten im Krieg, die extremen körperlichen und psychischen Schmerzen ausgeliefert waren. Aber auch Vergewaltigungsopfer berichten davon, ihren Körper verlassen zu haben, um dem unerträglichen Schmerz zu entfliehen. Wir möchten die

Astralreise jedoch auf einem viel angenehmeren und gesünderen Weg auslösen, ohne gesundheitliche oder andere Risiken. Dazu muss man einfach die Schwingungsfrequenz des Gehirns verringern.

Wird man entspannter und gelassener, so sinkt auch die Frequenz des Gehirns. Unterhalb von 15 Hertz befindet man sich im Beta-1-Bewusstseinszustand. In diesem Bewusstseinszustand kann man besser lernen und nachdenken. Menschen, die regelmäßig Entspannungsübungen machen, verlagern ihr Alltagsbewusstsein in diesen Frequenzbereich. Das ist vorteilhaft für die Gesundheit und für die Auslösung von Astralreisen.

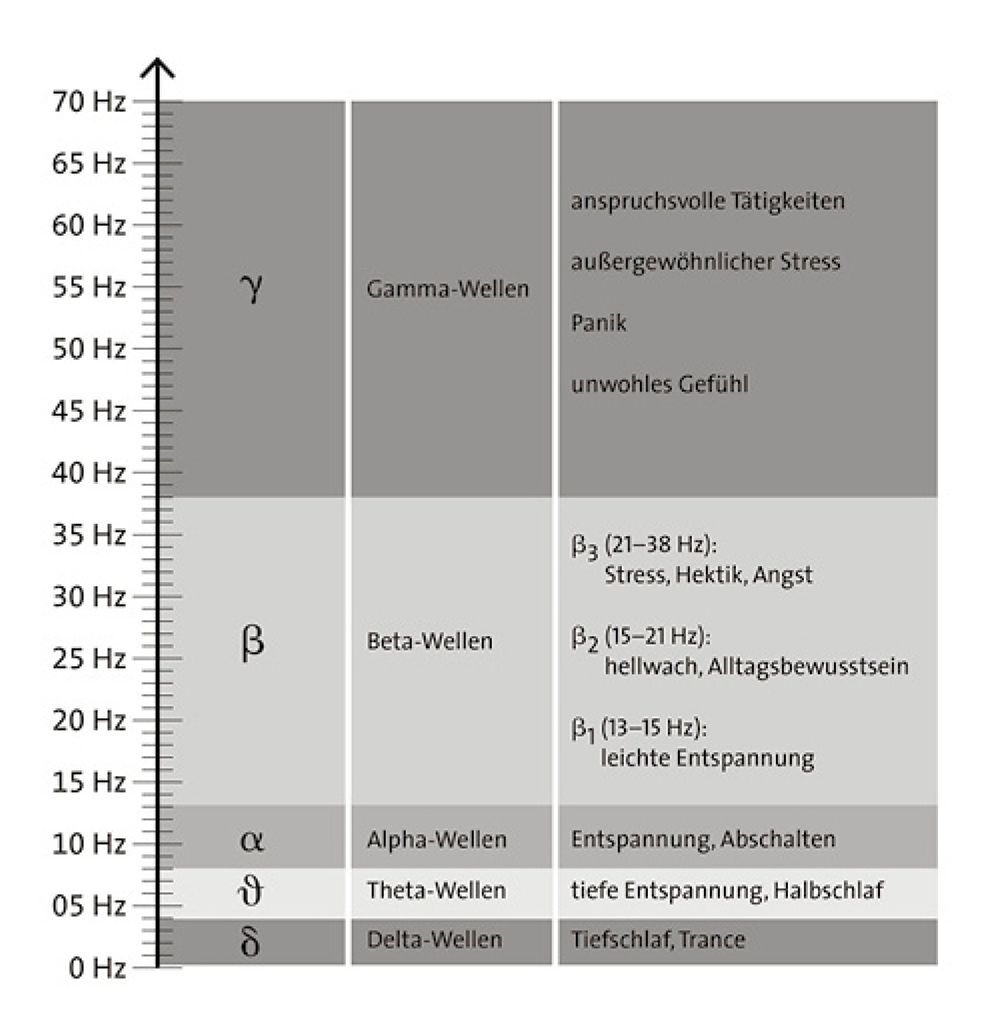
Entspannt man tiefer, tritt man in den Alpha-Bewusstseinszustand ein (weniger als 13 Hertz). Hierbei beginnt der Körper Sinneseindrücke herunterzufahren und befindet sich in einem Zustand zwischen äußerer und innerer Welt. Jeder kennt das, wenn man sich einen interessanten – aber nicht zu aufregenden – Film ansieht und bereits voll in die Handlung eingestiegen ist. Dabei kann man die physische Welt für kurze Zeit vergessen. Wenn dann das Telefon klingelt, braucht man einen Moment, um wieder «hochzufahren». Im Alpha-Bewusstseinszustand herrschen körperliche und geistige Entspannung.

Wird die Hirnwellenfrequenz noch weiter verlangsamt, also auf 8–4 Hertz, tritt man in den Theta-Bewusstseinszustand ein. Hier beginnt der physische Körper einzuschlafen. Die physischen Sinneswahrnehmungen sind stark heruntergefahren. Die Wahrnehmung richtet sich nun auf die «innere Welt». In diesem Zustand kann man hypnagoge Bilder, visuelle Erscheinungen, und Traumfetzen wahrnehmen. Hier befindet sich übrigens auch das Tor zur Astralreise.

Wird die Hirnwellenfrequenz noch weiter verlangsamt – also auf 4–0,5 Hertz, befindet man sich im Delta-Bewusstseinszustand. Die physische Welt und der physische Körper sind hier komplett ausgeblendet. Im Normalfall befindet man sich im Tiefschlaf oder in einer sehr tiefen Trance. Auch die Astralreise läuft vermutlich in diesem Bewusstseinszustand ab. Mehr zu diesen Bewusstseinszuständen und der Möglichkeit, wie du in diese wichtigen Bewusstseinszustände gelangst, ist Thema des nächsten Kapitels.

Fassen wir das zur Übersicht noch einmal zusammen. Verändern wir unsere Alltags-Schwingungsfrequenz unserer Gehirnaktivität, fühlen wir uns entspannter oder gestresster. Dies hängt davon ab, ob die Frequenz schneller wird oder sich verlangsamt. Es ist auch möglich, dass sich Schwingungen unterschiedlicher Gehirnregionen überlagern können. Die menschliche

Gehirnschwingungsfrequenz umfasst etwa den Bereich von 0,5 Hz bis 70 Hz. Andere Schwingungsfrequenzen können von unserem Gehirn nicht erreicht werden. Die Schwingungsfrequenz in unserem Gehirn löst stufenlos unterschiedliche Zustände aus, die übersichtlich im nächsten Bild aufgezeigt werden.



Die Bewusstseinszustände

Die Elektroenzephalographie (EEG) ist eine Methode, um solche Schwingungen zu messen. Um eine Astralreise

auszulösen, muss die Schwingungsfrequenz in den Theta- bis Deltabereich wandern. Im Thetabereich existiert völlige Entspannung. Man befindet sich in einem Zustand, der zwischen Wachsein und Schlaf liegt. Es ist sehr schwierig, bewusst in den Deltabereich einzutreten. In den meisten Fällen ist man sogar nicht einmal in der Lage zu bemerken, dass man sich im Thetabereich befindet, weil man kurz vorm Einschlafen ist. Hier liegt aber der Schlüssel zur Astralreise. Jeder Mensch kann lernen, diesen Zustand bewusst zu erreichen, währenddessen aktiv zu bleiben und die Tür zur Astralreise zu öffnen.

In diesem Teil des Buches bekommst du eine strukturierte Anleitung zu einer wachinduzierten Astralreise. Das Verfahren, das ich dir hier vorstelle, führt dich Schritt für Schritt zu einer Astralreise. Im vorherigen Teil konntest du schon einige Grundlagen über die verschiedenen Bewusstseinszustände lernen. Im Folgenden werde ich dir erklären, wie du mit diesen Bewusstseinszuständen arbeiten kannst. Auf dem Weg zur Astralreise werden wir mit Hilfe geeigneter Techniken diese Zustände Schritt für Schritt durchlaufen. Am Ende jedes Kapitels findest du die entsprechenden Übungen und Techniken.

Damit die Informationen der folgenden Seiten stets übersichtlich bleiben, wird jeder Schritt als eine Darstellung in Form von Ablaufdiagrammen festgehalten. Somit erhältst du am Ende einen vollständig dargestellten Astralreisen-Algorithmus. Mit seiner Hilfe wirst du erkennen, in welchen Stadien du dich während einer Astralreise-Übung befindest. Das unterstützt dich dabei, wiederkehrende Fehler zu identifizieren und an ihnen zu arbeiten. Bevor ich dir den Algorithmus vorstelle, muss ich

noch einige Grundbegriffe klären. Mach dir keine Sorgen, falls du dir nicht viel darunter vorstellen kannst. Im weiteren Verlauf wird dir alles sonnenklar werden.

Start

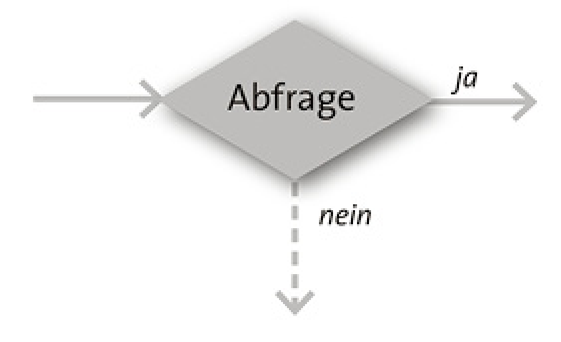
Der Algorithmus beginnt mit dem Start. Den Start findet man nur ein einziges Mal im ganzen Algorithmus.



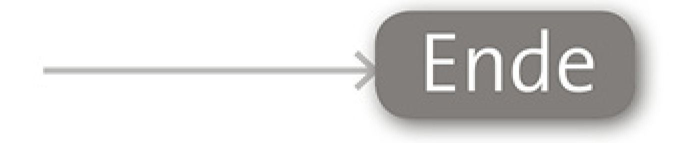
Das Rechteck mit den abgerundeten Ecken beschreibt immer den Zustand, in dem man sich momentan befindet. Im Astralreisen-Algorithmus sind es die möglichen Bewusstseinszustände (Alpha-Zustand, Beta-Zustand, Delta-Zustand, Astralreise)



Das Rechteck steht für eine Aktion, die ausgeführt werden muss. Im Astralreisen-Algorithmus sind es Techniken, die einen bestimmten Zustand auslösen. Beispiel: eine Entspannungsübung ausführen, um den Alpha-Bewusstseinszustand auszulösen.



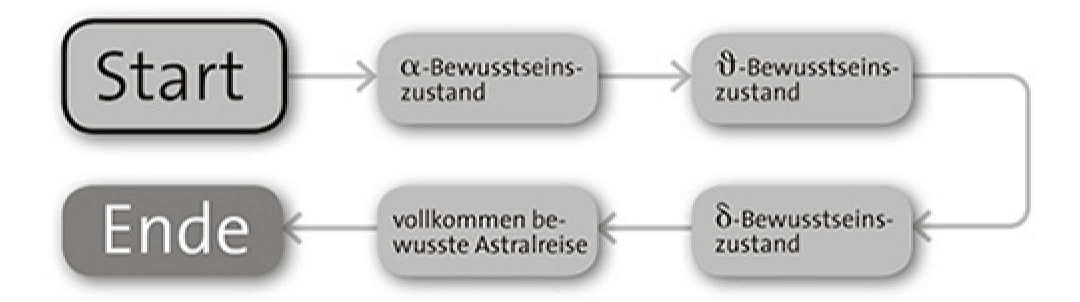
Die Raute drückt immer eine Abfrage aus. Hier wird eine Eigenschaft abgefragt. Ist diese Eigenschaft erfüllt, folgt man dem Ja-Pfeil. Ist die Eigenschaft nicht erfüllt, folgt man dem Nein-Pfeil. Mit Hilfe dieser Abfragen kann man feststellen, ob man für den nächsten Schritt bereit ist.



Der Algorithmus endet schließlich mit dem abgerundeten Ende-Feld. Aus dem Ende-Feld können keine weiteren Pfeile austreten. Es können aber mehrere Pfeile hineinführen.

Da ich dir nun den grundlegenden Aufbau eines Algorithmus erklärt habe, sehen wir uns einmal die möglichen Zustände an und in welcher Reihenfolge sie durchlaufen werden. Wenn du mit der Astralreisetechnik beginnst, musst du von der Startposition in den Alpha-Bewusstseinszustand gelangen. Dort sind Körper und Bewusstsein optimal entspannt. Als Nächstes musst du den Theta-Bewusstseinszustand erreichen. Hier befindet man sich zwischen Wach- und Schlafzustand. Oft verspürt man in dieser Phase eine Schlafparalyse. Der nächste Schritt besteht darin, in den Delta-Bewusstseinszustand zu gleiten. Dieser Zustand ist entscheidend für den Zugang zum Unterbewusstsein. Von hier aus kannst du eine Astralreise beginnen.

Diese Informationen werden nun in den Basis-Algorithmus umgewandelt. Wie du sehen kannst, sind erst nur Zustände eingebaut. Wie du sie erreichst, erkläre ich dir später.

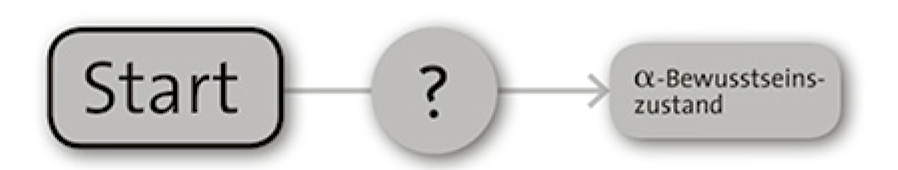


Der Basis-Algorithmus

Um in die verschiedenen Zustände zu gelangen, musst du etwas tun, was als Aktionen in den Algorithmus integriert wird. Um zu überprüfen, ob die ausgeführten Aktionen ihre Wirkung erzielt haben, bedarf es einer Abfrage. Keine Sorge, es hört sich komplizierter an, als es wirklich ist. Auf den nachfolgenden Seiten erkläre ich dir ganz genau jeden Zustand und stelle dir die nötigen Aktionen und Abfragen Schritt für Schritt vor. Somit wird der Algorithmus immer weiter aufgeschlüsselt und detaillierter. Am Ende erhältst du eine vollständige Übersicht des vollständigen Astralreisen-Algorithmus.

1. Der Alpha-Bewusstseinszustand

Um von unserem Startpunkt in den Alpha-Bewusstseinszustand zu kommen, müssen wir bestimmte Aktionen und Abfragen zwischen den zwei Stationen einbauen. Damit du besser verstehst, wodurch wir das in der Abbildung dargestellte Fragezeichen ersetzen können, beschreibe ich dir den Alpha-Bewusstseinszustand etwas genauer.



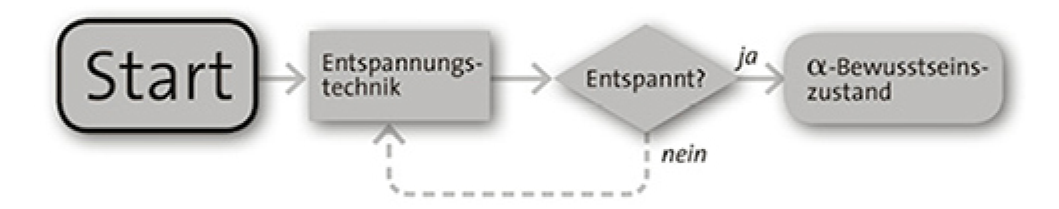
Ich habe dir schon erklärt, dass der Alpha-Bewusstseinszustand etwas mit Gehirnschwingungen zu tun hat. Am Startpunkt befindest du dich im Beta-Bewusstseinszustand, also musst du, um in den Alpha-Zustand zu kommen, deine Hirnfrequenz verlangsamen. Die Empfindungen im Alpha-Frequenzbereich sind körperliche und geistige Entspannung, Wohlbefinden und das bekannte «Abschalten». In diesem Zustand möchte man sich nicht bewegen und entfernt sich bewusstseinsmäßig ein wenig von der physischen Welt.

Du merkst, dass du im Alpha-Bewusstseinszustand bist, wenn du eine wohlige Entspannung verspürst.

Da Entspannung die grundsätzliche Eigenschaft des Alpha-Zustandes ist, kann man diesen recht einfach mit passenden Entspannungstechniken erreichen.



Da die Ausführung einer Entspannungstechnik nicht immer ihre Wirkung erzielt, muss anschließend eine Abfrage erfolgen. Man ist erst im Alpha-Bewusstseinszustand, wenn die Technik auch tatsächlich eine Entspannung ausgelöst hat. Deswegen solltest du also direkt nach der angewandten Entspannungstechnik nachprüfen, ob du optimal entspannt bist. Wenn ja, hast du den Alpha-Bewusstseinszustand erreicht. Wenn nicht, musst du wieder zurück und die Entspannungstechnik noch mal durchführen. Das Ganze wiederholst du nun so lange, bis du die erforderliche Entspannung erreicht hast.



Theorie:

Optimale Entspannung

Damit du feststellen kannst, ob du nach der Entspannungstechnik den Alpha-Bewusstseinszustand erreicht hast, musst du die Anzeichen klar deuten können. Dazu musst du wissen, wie Entspannung definiert ist, welche Arten von Entspannung es gibt und wie sich Entspannung anfühlt.

Entspannung bezeichnet einen körperlichen und geistigen Zustand, welcher der Anspannung der Muskulatur und sorgen- und stressbehafteten Gedankenvorgängen entgegenwirkt.

Es gibt also zwei Arten von Entspannung: die körperliche und die geistige. Diese beiden Arten können, aber müssen sich nicht gegenseitig beeinflussen. Es ist möglich, dass der Körper völlig entspannt ist, der Geist aber nicht – oder

umgekehrt. Für eine optimale Entspannung ist es also notwendig, körperliche und geistige Entspannung zu erreichen.

Langzeitwirkung von Entspannungstechniken

In unserer Zeit stehen wir ständig unter Termindruck, Stress und Hektik und vernachlässigen, für regelmäßige Entspannung zu sorgen. Daraus resultieren Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder auch Bluthochdruck. Weil man Entspannung üben muss, um eine außerkörperliche Erfahrung zu erreichen, ergibt sich daraus ein positiver Nebeneffekt. Schon nach wenigen Wochen regelmäßigen Praktizierens stellen sich erste Effekte ein. Bei einem hektischen Menschen ist die Frequenz des Beta-Bewusstseinszustandes deutlich höher. Dies schädigt auf Dauer den Körper. Durch regelmäßiges Praktizieren von Entspannungstechniken – eine Grundvoraussetzung für Astralreisen – verschiebt sich der Grundpegel der Hirnfrequenz in einen gesunden Bereich, und dies führt beim betreffenden Menschen zu Gelassenheit, Fröhlichkeit und höherem Lebensgenuss.

Körperliche Entspannung erreichen

Um eine körperliche Entspannung zu erreichen, muss jede Muskulatur im Körper von Zug- oder Druckspannungen befreit werden. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es einige Techniken, die ich dir am Ende des Abschnitts näher vorstellen werde. Die Problemzone bei der körperlichen Entspannung ist oft der Kopf. Nicht selten ist die Gesichtsmuskulatur verkrampft oder der Kiefer angespannt. Für die Astralreise ist es wichtig, auch diese Verspannungen zu lösen.

Körperliche Entspannung bemerken

Eine körperliche Entspannung merkst du, wenn sich dein Körper entweder schwer oder leicht anfühlt. Beides können Indikatoren sein. Hast du also das Gefühl, immer schwerer zu werden und immer weiter in dein Bett zu sinken oder leicht wie eine Feder zu werden, bist du in einem guten Entspannungszustand. Außerdem verspürst du vielleicht eine sich ausbreitende Wärme oder ein angenehmes «Kribbeln». Hast du diese Empfindungen, dann bist du bereit für den nächsten Schritt zur Astralreise.

Geistige Entspannung erreichen

Wer kennt das nicht: Man ist gerade am Einschlafen, und ständig kreisen die Gedanken um Alltagssituationen. Der Grund dafür ist die hohe Frequenz des Beta-Bewusstseinszustandes. Diese geistige Verspannung kannst du auch mit einer geeigneten Entspannungstechnik auflösen. Auch hierzu findest du am Ende dieses Abschnitts Beispiele. Ziel dieser Entspannungstechniken ist es, deine Gedanken vom Alltag und der physischen Realität abzukoppeln, um sie auf eine Astralreise zu richten. Dein Verstand soll dabei also zur Ruhe kommen.

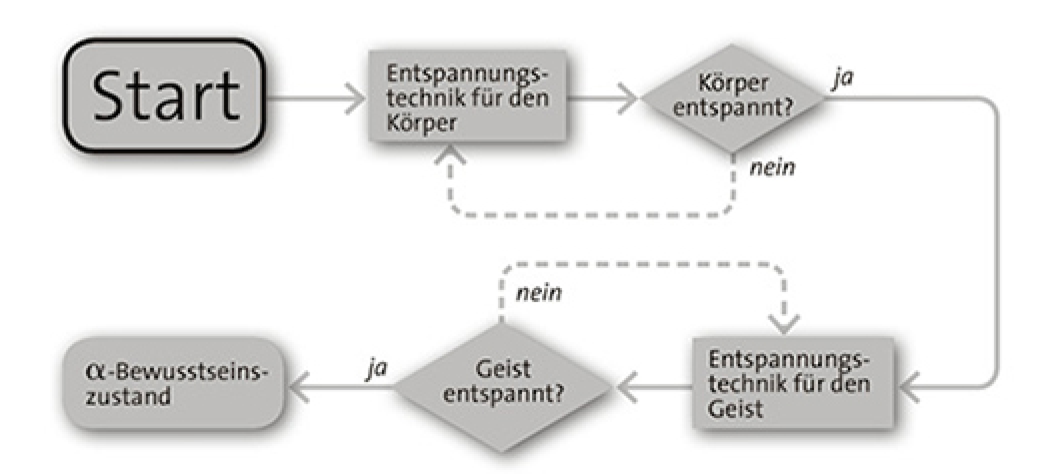
Geistige Entspannung feststellen

Die geistige Entspannung ist erreicht, wenn zwanghafte Gedanken an Alltagssituationen verschwunden sind. In diesem Zustand kannst du deine Gedanken beobachten, ohne an ihnen festzuhalten und ihnen hinterherzulaufen. Hast du für deinen Geist diesen Zustand erreicht, kannst du im Algorithmus einen Schritt weitergehen.

Der Alpha-Algorithmus

Den Alpha-Bewusstseinszustand erreichst du durch Entspannung. Und die optimalste erzielst du, indem du erst den Körper und dann den Geist durch eine entsprechende

Technik entspannst. Inzwischen weißt du auch, wie sich ein völlig entspannter Zustand anfühlt, und das ist wichtig, um zu wissen, wann du für den nächsten Schritt bereit bist. Fassen wir das alles zusammen, so erhalten wir den ausführlichen Alpha-Algorithmus.



Der ausführliche Alpha-Algorithmus

In diesem Algorithmus sind bereits erste Schleifen enthalten. Ist dein Körper nach der Entspannungsübung noch nicht optimal entspannt, dann musst du die Übung ein zweites Mal machen oder eine andere Technik anwenden. Dies wiederholst du so oft, bis du die optimale Entspannung erreicht hast. Erst dann startest du die geistige Entspannung. Auch hier machst du die Übung so lange, bis dein Geist völlig ruhig ist. Nun befindest du dich im Alpha-Bewusstseinszustand.

Praxis:

Entspannungstechniken für den Körper

1. An- und Entspannen

Diese Technik soll dir dabei helfen, Verspannungen in deinem Körper zu lösen, indem du deine Muskeln für kurze Zeit anspannst und dann wieder entspannst. Meistens weiß man nämlich nicht, wo genau die Verspannungen sitzen. Um eine vollständige körperliche Entspannung zu erreichen, arbeiten wir uns von unten nach oben durch.

Schritt 1:
Sorge dafür, dass dich nichts stören kann, schalte Radio, Fernseher, Telefon etc. aus. Leg dich in Rückenlage auf dein Bett.

Schritt 2:
Spanne deine rechte Wade und deinen rechten Fuß so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du völlig los. Fühle, wie sich die Entspannung ausbreitet. Das Gleiche wiederholst du mit der linken Wade und dem linken Fuß.

Schritt 3:

Spanne deine Oberschenkelmuskulatur so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los und spürst nach, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 4:
Spanne deine Pomuskulatur so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los und fühlst, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 5:
Spanne deine Bauchmuskulatur so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los und spürst nach, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 6:
Spanne deine Oberkörpermuskulatur so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los und fühlst, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 7:
Spanne deine Hände (Faust machen) so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann öffnest du deine Fäuste und lässt völlig los. Spüre, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 8:
Spanne deine Oberarmmuskulatur so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los

und fühlst, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 9:
Spanne deine Halsmuskulatur so stark an, wie du nur kannst. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los und spürst nach, wie sich die Entspannung ausbreitet.

Schritt 10:
Spanne dein Gesicht so stark an, wie du nur kannst. Beiße deine Zähne zusammen, verkneife deine Augen, presse deine Lippen aufeinander und versuche jeden einzelnen Muskel in deinem Gesicht anzuspannen. Zähle dabei bis 10. Dann lässt du wieder völlig los. Fühle, wie sich die Entspannung ausbreitet.

2. Atemtechnik zur körperlichen Entspannung

Unsere Atmung ist fest mit unserer Körperspannung verbunden. Wenn du entspannt bist, hast du immer eine ruhige Atmung. Bei dieser Technik nutzen wir diesen Mechanismus auf umgekehrte Weise: Wir achten auf eine ruhige und rhythmische Atmung und erreichen so die Entspannung des Körpers.

Schalte als Erstes alle möglichen Störungen aus. Lege dich dann in einer bequemen Position in dein Bett. Achte darauf, dass dein Körper locker und nicht verkrampft ist. Konzentriere dich nun auf deine Atmung. Atme in dem folgenden Rhythmus:

Von eins bis vier zählen und dabei einatmen
Von eins bis sieben zählen und die Luft dabei anhalten
Von eins bis acht zählen: langsam ausatmen

Also zähle beim Einatmen bis vier und halte anschließend die Luft an. Zähle nun von eins bis sieben, dann beginnst du langsam durch den Mund auszuatmen. Das Ausatmen soll nun doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Dabei spielt es keine Rolle, wie lang man fürs Ein- oder Ausatmen braucht. Wichtig ist dabei das Verhältnis: 4-7-8.

Achte beim Einatmen darauf, dass du durch die Nase atmest. Experimentiere am Anfang etwas herum. Es ist nämlich wichtig, einen passenden und angenehmen Atemrhythmus zu finden. Diese Technik stammt von Dr. Andrew Weil und ist als 4-7-8-Atemtechnik bekannt.

Nach etwa 2 bis 3 Minuten sollte dein Körper in einer guten Entspannungslage sein. Auch die geistige Entspannung profitiert von dieser Technik.

3. Entspannung durch Gedanken

Unsere Gedanken bestimmen auch in der physischen Welt unsere Aktivitäten, Gefühle und unser Wohlbefinden. Wir können alleine mit Hilfe unserer Gedanken unseren Körper entspannen. Durch die Konzentration auf einzelne Muskelpartien kann es passieren, dass dein Gesicht automatisch etwas verkrampft. Dies ist bei Anfängern eine normale Reaktion auf die Bildung zielgerichteter Gedanken. Diese Technik besteht also darin, eine Entspannung von den Füßen bis zum Kopf aufzubauen und zwischendrin auf die Entspannung des Gesichts zu achten.

Schritt 1:
Lege dich in dein Bett. Die beste Position für diese Technik ist die Rückenlage. Achte darauf, dass du alle möglichen Störungen, wie z.B. das Klingeln des Telefons, ausgeschaltet hast.

Schritt 2:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Füße und deiner Wadenmuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartien schwerer werden. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Ein angenehmes Gefühl breitet sich aus. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und

entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 3:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Oberschenkelmuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Ein angenehmes Gefühl breitet sich aus. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 4:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Pomuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Ein angenehmes Gefühl breitet sich aus. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 5:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Bauchmuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese

Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Ein angenehmes Gefühl breitet sich aus. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 6:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Oberkörpermuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Ein angenehmes Gefühl breitet sich aus. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 7:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Hände und Unterarmmuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Ein angenehmes Gefühl breitet sich aus. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine

Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 8:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Oberarmmuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird. Nach etwa 20 Sekunden achtest du auf deine Gesichtsmuskulatur. Löse mögliche Verkrampfungen und entspanne deine Augen, deinen Mund und deine Kiefermuskulatur.

Schritt 9:
Konzentriere dich auf die Entspannung deiner Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Du fühlst allmählich, wie diese Körperpartie schwerer wird. Du kannst auch fühlen, dass sich die Durchblutung verstärkt und deine Muskulatur wärmer wird.

Schritt 10:
Konzentriere dich auf die Entspannung deines Gesichts. Du fühlst allmählich, dass dein ganzer Körper schwer ist. Ein angenehmes Gefühl hat sich im ganzen Körper ausgebreitet. Dein Körper sollte sich nun in einer optimalen Entspannungslage befinden.

4. Schwingungsenergie

In dieser Technik wirst du mit Hilfe deiner Vorstellungskraft eine effektive körperliche Entspannung erzeugen, indem du dir eine weiße Energiewelle vorstellst, die eine angenehme Wärme ausstrahlt. Diese Welle kann in deinem Körper schwingen und jegliche Verspannungen lösen. Nun zur Technik:

Schritt 1:
Lege dich in dein Bett. Die beste Position für diese Technik ist die Rückenlage. Achte darauf, dass du vorher alle möglichen Störungen ausgeschaltet hast.

Schritt 2:
Stelle dir eine starke, vibrierende Energie vor, die sich im Raum befindet. Du kannst dir diese Energie als weißes Licht vorstellen, welches positive Gefühle und eine beruhigende Atmosphäre vermittelt. Du richtest deine volle Aufmerksamkeit auf dieses Licht. Du stellst fest, dass du dieses Licht mit deinen Gedanken durch dein Zimmer steuern kannst.

Schritt 3:
Du spürst nun, wie die Schwingungsenergie in Form des weißen Lichtes in deine Füße eindringt. Du spürst die

Wärme und die Entspannung, die dieses Licht bei dir auslöst.

Schritt 4:
Das Licht wandert nun langsam durch deinen Körper. Du spürst an der Stelle, an der sich das Licht befindet, absolute Entspannung und Wärme. Das Licht bewegt sich ohne haltzumachen langsam von deinen Füßen bis zu deinem Kopf. Wenn das Licht bei deinem Kopf angelangt ist, bewegt es sich wieder zu deinen Füßen zurück.

Schritt 5:
Das Licht wird allmählich immer schneller. Du kannst förmlich spüren, wie die Entspannung deines Körpers immer tiefer wird. Du kannst jetzt spüren, dass du keine Kontrolle mehr über das Licht hast und es sich selbständig mit zunehmender Geschwindigkeit zwischen Kopf und Füßen hin und her bewegt.

Schritt 6:
Sobald die maximale Geschwindigkeit des Lichtes erreicht ist, befindet es sich zu jeder Zeit in deinem ganzen Körper. Du kannst spüren, dass dein Körper immer entspannter, wärmer und schwerer wird. Je mehr du dich auf die Entspannung deines Körpers fokussierst, verschwindet allmählich das weiße Licht. Eine optimale Entspannung des Körpers wird das Ergebnis sein.

5. Muskelatmungstechnik

Diese Technik kombiniert eine Atemtechnik mit der An- und Entspannungstechnik. Wenn diese beiden Faktoren kombiniert werden, kommt es zu einer effektiven körperlichen Entspannung.

Schritt 1:
Lege dich in dein Bett. Die beste Position für diese Technik ist die Rückenlage. Achte darauf, dass du alle möglichen Störungen ausgeschaltet hast.

Schritt 2:
Während du deine Füße und deine Wadenmuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 3:
Während du deine Oberschenkelmuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 4:

Während du deine Pomuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Die Entspannung wird noch tiefer.

Schritt 5:
Während du deine Bauchmuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 6:
Während du deine Oberkörpermuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 7:
Während du deine Hände und deine Unterarmmuskulatur anspannst (Faust machen), atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 8:

Während du deine Oberarmmuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 9:

Während du deine Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Dabei breitet sich eine tiefe Entspannung aus.

Schritt 10:

Während du dein Gesicht anspannst, atmest du tief ein. Halte dann die Spannung für etwa 10 Sekunden und halte dabei die Luft an. Beim Ausatmen löst du die Spannung in der Muskulatur. Nun sollte sich eine tiefe Entspannung im ganzen Körper ausgebreitet haben.

Entspannungstechniken für den Geist/Verstand

1. Abwärtszählen

Diese Technik ähnelt in etwa dem berühmten «Schafezählen», ist aber nicht so langweilig. Sie erfordert ein gewisses Maß an Konzentration und löst eine geistige Entspannung aus. Anfangs erzielst du mit dieser Technik gute Erfolge, weil du dich konzentrieren musst, doch nach häufigerer Anwendung wird sie dir immer leichter fallen. Aus diesem Grund gibt es für diese Technik verschiedene Schwierigkeitsstufen.

Stufe 1
Atme einmal tief ein und aus. Atme nochmals ein und sage im Kopf laut und deutlich: «100», während du gerade ausatmest. Atme nun wieder ein und sage «99» laut und deutlich im Kopf, während du wieder ausatmest. Entwickle einen angenehmen Rhythmus dafür. Mach so lange weiter, bis du bei 1 und schließlich bei 0 ankommst. Versuche deine Konzentration immer aufrechtzuerhalten. Solltest du dich verzählen, ist das ein Zeichen für nachlassende Konzentration. Mach einfach weiter und versuche, dich wieder auf das Rückwärtszählen zu konzentrieren. Wenn du bei 0 angekommen bist, sollte dein Geist/Verstand optimal entspannt, aktiv und gut auf eine Astralreise vorbereitet sein.

Stufe 2

Atme einmal tief ein und aus. Atme nochmals ein und sage im Kopf laut und deutlich: «100», während du gerade ausatmest. Atme nun wieder ein und sage «98» laut und deutlich im Kopf, während du wieder ausatmest. Entwickle einen angenehmen Rhythmus dafür. Wiederhole diesen Vorgang, indem du von der vorherigen Zahl immer 2 abziehst, bis du bei 2 und schließlich bei 0 ankommst. Versuche deine Konzentration immer aufrechtzuerhalten. Solltest du dich verzählen, ist es ein Zeichen für nachlassende Konzentration. Mach einfach weiter und versuche, dich wieder auf das Rückwärtszählen zu konzentrieren. Wenn du bei 0 angekommen bist, sollte dein Verstand optimal entspannt, aktiv und gut auf eine Astralreise vorbereitet sein. Um die Schwierigkeit nochmals zu steigern, kannst du auch 3 Zahlen gleichzeitig herunterzählen (100, 97, 94, 91, ...). Versuche es auch mit 4, 6 oder 7 Zahlen.

Stufe 3

Bei der dritten Schwierigkeitsstufe geht es um die gleiche Technik wie bei Stufe 1 und Stufe 2. Nur wird hier nun nicht mehr im gleichen Zahlenabstand heruntergezählt, sondern in einem Zahlensystem. Zum Beispiel das Zahlensystem 1, 2, 3. Du beginnst mit der Zahl 100, gefolgt von 99, 97, 94. Dann wendest du das Zahlensystem wieder von vorne an, und das sieht in unserem Beispiel so aus: 93,

91, 88. So geht das weiter, bis du an der Zahl 0 angekommen bist. Diese Schwierigkeitsstufe erfordert aber eine sehr starke Konzentration. Anfänger sollten diese Schwierigkeitsstufe nicht versuchen, da sie leicht zu Verkrampfung führt und so ihren Zweck völlig verfehlt.

2. Einen Punkt fixieren

Kennst du das, wenn dein Blick tagsüber auf irgendeinen Punkt im Raum fixiert ist und du anscheinend an nichts denkst? Das wird als «abwesend sein» oder in Bayern als «Goas g’schau» bezeichnet. In diesem Zustand ist der Verstand sehr entspannt. In dieser Technik versuchen wir, diesen abwesenden Blick bewusst zu erreichen.

Fixiere deinen Blick auf einen Punkt in deinem Zimmer und bleib dabei. Lass deine Augen dabei aber locker und entspannt. Kein krampfhaftes Starren! Versuche nicht zu denken. Fällt dir das sehr schwer, kannst du damit beginnen, regelmäßig Meditationsübungen zu machen. Nachdem du also etwa 2–3 Minuten den Punkt fixiert hast und dabei möglichst frei von Gedanken warst, sollte dein Geist in einer guten Entspannungslage sein. Wenn du diese Technik im Dunklen anwendest, kannst du ein kleines Licht fixieren. Es eignet sich dazu die Standby-Leuchte eines

technischen Gerätes. Hast du so etwas nicht im Zimmer, kannst du auch ein kleines Licht aufstellen.

3. Gedankenblase platzen lassen

Wenn du dich gerade an einer Astralreise versuchst und deine Gedanken sich ständig um Alltagsprobleme drehen, ist diese Technik genau die richtige, um dem entgegenzuwirken. Kreisende Gedanken sind ein Anzeichen eines erhöhten Beta-Gehirnwellenzustandes. Unser Ziel ist es aber, mit einer Entspannungstechnik in den Alpha-Bewusstseinszustand zu gelangen. Also müssen wir diese Gedankengänge besser kontrollieren.

Schritt 1:
Nachdem dein Körper entspannt ist, beginnst du mit dieser Technik in deiner momentanen Liegeposition. Stelle dir eine kleine Blase vor, die über deinem Körper schwebt. Es ist eine Art Seifenblase, die sehr elastisch ist und sich ausdehnen kann.

Schritt 2:
Achte nun auf deine Gedanken. Wenn eine Alltagssorge auftaucht, dann denkst du kurz darüber nach, machst dir ein Bild davon und schätzt ein, wie groß dieses Alltagsproblem ist. Dann überträgst du das Problem von

deinem Kopf in die imaginäre Seifenblase und stellst dir vor, wie sie entsprechend wächst. Stell dir vor, dass diese Alltagssorge in der Blase gefangen ist und nicht mehr zu dir zurückkehren kann.

Schritt 3:
Wende dich einer weiteren Alltagssorge zu, denk kurz über sie nach und steck sie ebenfalls in die Blase, die daraufhin wieder entsprechend wachsen wird. Tritt doch ein Gedankengang auf, der bereits in der Blase steckt, ist das nicht weiter schlimm. Analysiere diese Sorge noch einmal und überlege, was du vergessen hast. Pack diese Sorge wieder in die Blase, die dadurch weiter wächst. Mach so lange weiter, bis alle deine Sorgen in der Blase gefangen sind.

Schritt 4:
Nachdem du alle deine Alltagssorgen in die Blase verbannt hast, folgt der nächste Schritt. Richte deine konzentrierte Aufmerksamkeit auf die Blase. Lass sie mit Hilfe deiner Gedankenkraft immer kleiner werden, damit sich im Inneren ein Druck aufbaut. Bring die Blase mit einer imaginären Nadel zum Platzen und lass deine Alltagssorgen verpuffen. Dein Verstand sollte nun frei von störenden Gedanken und entspannt sein.

4. Gedanken analysieren

Diese Technik ermöglicht es dir, kreisende Gedanken loszuwerden. Dazu musst du jeden störenden Gedanken oder jede Alltagssorge analysieren und zum Abschluss bringen, damit sie nicht ständig wieder auftauchen. Ziel dieser Technik ist, dass du dich nicht mehr von deinen Gedanken beherrschen lässt, sondern du deine Gedanken bestimmst. So verbesserst du die Kontrolle der eigenen Gedanken und schaffst geistige Entspannung. Doch du kannst diese Technik nur anwenden, wenn dein Tag nicht mit allzu großen Problemen angefüllt war. Wenn du einen von starken Gefühlen beherrschten Tag hattest, dann verschiebe dein Üben besser auf den nächsten.

Schritt 1:
Nachdem dein Körper entspannt ist, beginnst du mit dieser Technik in deiner momentanen Liegeposition. Beobachte nun die in deinem Kopf kreisenden Gedanken.

Schritt 2:
Nimm dir einen Gedanken vor und analysiere ihn. Was ist der Grund, warum dieser Gedanke dir keine Ruhe lässt? Was sind dabei die positiven Gefühle, was sind dabei die negativen Gefühle? Was ist die Lösung für dieses Problem?

Schritt 3:

Nachdem du deinen Gedanken analysiert hast, stellst du dir die Lösung für dieses Problem bildlich vor und schließt mit diesen Gedanken ab.

Schritt 4:
Achte nun darauf, ob ein weiterer Gedanke in deinem Kopf herumschwirrt. Wenn ja, dann wiederhole Schritt 2 und 3. Mach das so lange, bis alle deine Gedanken geordnet sind. Du wirst damit deinen Geist entspannen.

5. Den Tagesablauf rekonstruieren

Diese Technik solltest du kurz vor dem Schlafengehen anwenden. Du gehst im Kopf deinen Tag noch einmal durch. Durch die bewusste Kontrolle deiner Gedanken wird dein Verstand anschließend in einem entspannten Zustand sein. Hetz dich nicht, mach keinen Marathon daraus. Lasse dir dabei so viel Zeit, wie du brauchst. Wende diese Technik auch nur dann an, wenn dein Tag erlebnisreich war, damit die Rekonstruktion mindestens 2 bis 3 Minuten ausfüllt.

Schritt 1:
Nachdem dein Körper entspannt ist, beginnst du mit der Technik in deiner momentanen Liegeposition. Erinnere dich an den heutigen Morgen. Wann bist du aufgestanden? Hast du gut geschlafen? Warst du in der Früh fit? Wie hast du

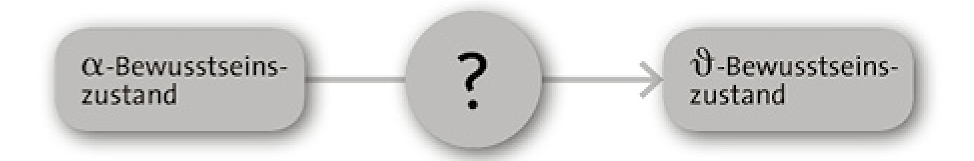
dich gefühlt? Versuche, dich an möglichst viele Details und Gefühle zu erinnern. Wie ging es weiter?

Schritt 2:
Rekonstruiere deinen gesamten Tagesablauf nach dem Schema von Schritt 1. Vergiss die alltäglichen Dinge nicht. Lasse nichts weg, sondern versuche, dich an so viel wie möglich zu erinnern. Denke daran, dich nicht zu hetzen. Deine Gedanken sollten die Reihenfolge deiner Aktivitäten am Tag einhalten.

Schritt 3:
Bist du nun am Ende des Tages angekommen, stellst du dir noch einmal vor, dass du jetzt gleich eine Astralreise erleben wirst. Damit ist die Rekonstruktion abgeschlossen. Dein Verstand sollte nun frei von herumschwirrenden Gedanken sein.

2. Der Theta-Bewusstseinszustand

Nachdem der Alpha-Bewusstseinszustand ausgelöst wurde und Körper und Geist in optimaler Entspannung sind, ist das nächste Ziel das Erreichen des Theta-Bewusstseinszustandes. Damit wir wieder das Fragezeichen in der unteren Abbildung mit den nötigen Attributen füllen können, beschreibe ich dir den Theta-Bewusstseinszustand.



Die Theta-Gehirnfrequenz wurde gemessen, wenn der Proband sich in einer Halbschlafphase befindet, gerade geträumt hat oder sich in einem meditativen Zustand befindet. Wenn wir nachts schlafen, schwingt die Hirnfrequenz öfter in diesem Bereich. In diesem Zustand befinden wir uns an der Schwelle zwischen Wachsein und Schlafen. Oft verspürt man ein sehr wohliges Gefühl. Hier herrschen absolute körperliche und geistige Entspannung und gleichzeitig verschwindet die Außenwelt. Das Körpergefühl löst sich auf und die Wahrnehmung verlagert sich nach innen. Alle physischen Eindrücke, Alltagssorgen

oder sonstige Gedanken, die mit der physischen Welt in Verbindung stehen, existieren nicht mehr. Typisch für diesen Zustand sind detaillierte Bilder, die man ähnlich wie in einem Traum wahrnimmt. Man ist selbst aber nicht in diesen Bildern integriert. Es ist mehr so, als ob ein Film abläuft. Dieser «Film» läuft vollständig automatisch ab, er wird also nicht wie sonst durch das Vorstellungsvermögen erzeugt und gesteuert. Diese Ereignisse sind als hypnagoge Wahrnehmungen bekannt, dazu später aber mehr.

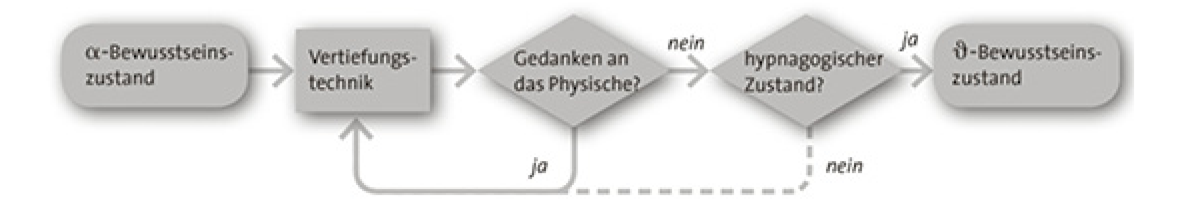
Die Schwierigkeit liegt nicht darin, den Theta-Bewusstseinszustand zu erreichen, sondern in diesem Bewusstseinszustand wach und klar zu bleiben. Für viele ist dieser Schritt der schwierigste auf dem Weg zur Astralreise. Oft ist der Übergang vom Alpha-Bewusstseinszustand in den Theta-Bewusstseinszustand durch einen abrupten Blackout gekennzeichnet. Die Gefahr, in diesem Bewusstseinszustand einzuschlafen, ist überaus groß. Wacht man am nächsten Morgen auf, kann man sich in der Regel nicht mehr an Erlebnisse, Bilder oder Eindrücke aus diesem Zustand erinnern. Wird man jedoch direkt aus diesem Zustand geweckt, ist die meiste Erinnerung noch da. Du registrierst, dass du eigentlich nicht geschlafen hast. Du bist doch bestimmt auch schon mal aus dem Halbschlaf gerissen worden und weißt, wie sich das anfühlt.

Du merkst, dass du im Theta-Bewusstseinszustand bist, wenn deine Wahrnehmung von der Außenwelt abgewandt ist und du hypnagoge Erscheinungen hast.

Um den Theta-Bewusstseinszustand zu erreichen, brauchst du bestimmte Vertiefungstechniken. Sie sollen dir dabei helfen, dein Bewusstsein von der Außenwelt abzuwenden und in den hypnagogischen Zustand zu gelangen.



Da man sich nach der Anwendung einer Vertiefungstechnik nicht zwangsläufig im Theta-Bewusstseinszustand befindet, muss man überprüfen, ob die erforderlichen Kriterien erfüllt sind. Im Theta-Bewusstseinszustand muss man den hypnagogischen Zustand erreicht und seinen Fokus vom physischen Körper und der physischen Welt abgewendet haben. Diese beiden Forderungen müssen in den Algorithmus integriert werden.



Man sollte nach beiden Kriterien fragen, damit die Chance, effektiv den Theta-Bewusstseinszustand zu erreichen, maximal wird. Wenn du diesen vorläufigen Algorithmus näher betrachtest, fällt dir sicher auf, dass zwei Abfragen nach einer Aktion erscheinen. Da diese Abfragen sehr unterschiedlich sind, wird noch eine weitere Aktion eingebaut. Das steigert zusätzlich die Erfolgsquote.

Um den Theta-Bewusstseinszustand zu erreichen, brauchen wir also zwei Vertiefungstechniken, eine, um alle Gedanken vom Physischen abzuwenden, und die zweite, um in den hypnagogischen Zustand zu kommen. Ich habe herausgefunden, dass Affirmationen gut dazu geeignet sind, die Gedanken zu fokussieren und vom Physischen abzuwenden. Anschließende Visualisierungsübungen helfen dabei, den hypnagogischen Zustand einzuleiten. Hast du beide Techniken erfolgreich durchgeführt, befindest du dich im Theta-Bewusstseinszustand.

Theorie:

Das Physische ausblenden

Gedanken an unsere physische Welt oder den eigenen Körper halten dich im Alpha-Bewusstseinszustand fest. Da

der Theta-Bewusstseinszustand für die Astralreise absolut notwendig ist, musst du dir die Fähigkeit aneignen, deinen Körper zu vergessen, deine Umwelt nicht mehr wahrzunehmen und deine Sinne abzuschalten. Hast du dies geschafft, befindest du dich in einem starken meditativen Zustand. Du fühlst dich sehr wohl und bist nur mit deinem Bewusstsein beschäftigt. In diesem Zustand bildet sich eine Empfänglichkeit für die innere Wahrnehmung, die mit Visualisierungstechniken zum hypnagogischen Zustand führt. Durch die Anwendung von Affirmationen kannst du den Zustand des Vergessens der physischen Welt am effektivsten auslösen.

Affirmationen

Affirmationen werden in unserer Zeit immer häufiger benutzt, da man entdeckt hat, dass Gedanken die Hauptrolle bei der persönlichen Entwicklung spielen. Richtig eingesetzt, können Affirmationen große Wirkungen erzielen. Eine Affirmation ist immer in der Gegenwart formuliert. Sie ist klar und positiv. Als Forderung entfaltet sie die größte Schlagkraft. Der Sinn hinter diesen Affirmationen ist, den Fokus von der Außenwelt abzuwenden und die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu konzentrieren. Die Affirmationen werden langsam und

deutlich im Kopf ausgesprochen. Günstige Affirmationen sind :

«Ich erlebe jetzt eine positive Astralreise!»

«Ich mache jetzt eine bewusste außerkörperliche Erfahrung!»

«Meine Gedanken sind jetzt nur auf die Astralreise fixiert!»

Dies sind nur einige Beispiele aus tausend Varianten. Du kannst gerne auch andere benutzen. Am Ende dieses Abschnitts findest du noch mehr Beispiele. Such dir die aus, die sich für dich richtig anfühlen.

Der hypnagogische Zustand

Der hypnagogische Zustand wird als der Zustand bezeichnet, in dem man sich zwischen Wachsein und Schlaf befindet. In der Regel nimmt man diesen Zustand nicht wahr, da der Geist in den meisten Fällen bereits eingeschlafen ist. Jedoch gibt es Methoden, um wach und aktiv zu bleiben. Dabei kann man beobachten, wie der physische Körper einschläft und man selbst bei vollem Bewusstsein bleibt. Oft verspürt man dabei eine Schlafparalyse, bei der man das Gefühl hat, dass der ganze Körper wie gelähmt ist. Die Schlafparalyse ist ein

Schutzmechanismus, den dein Gehirn einschaltet. Dadurch werden Nervenbahnen blockiert, sodass Bewegungen, die du im Traum machst, nicht auf deinen Körper übertragen werden. Diese Schlafparalyse kann dir bei den ersten Erlebnissen durchaus Angst einjagen, aber keine Sorge, sie ist ungefährlich. Sie wiederfährt dir in jeder Nacht sogar mehrere Male, du merkst sie nur nicht, weil du bereits eingeschlafen bist. Das Ziel ist es aber, wach zu bleiben, während dein Körper einschläft. Dabei nimmst du dann die Schlafparalyse bewusst wahr.

Im hypnagogischen Zustand kann man visuelle, auditive und taktile Halluzinationen erleben. Anders als bei einer Visualisierung, wo du dir ganz gezielt Bilder, Empfindungen und Gefühle vorstellst, tauchen hier Bilder und Töne willkürlich auf. Du kannst den hypnagogischen Zustand leicht mit Visualisierungen erreichen. Versuche dann diese Wahrnehmungen nicht mehr zu kontrollieren, sondern beobachte sie einfach und entspanne noch mehr. Hast du diesen Zustand erreicht, befindet sich deine Hirnwellenfrequenz im Theta-Bereich.

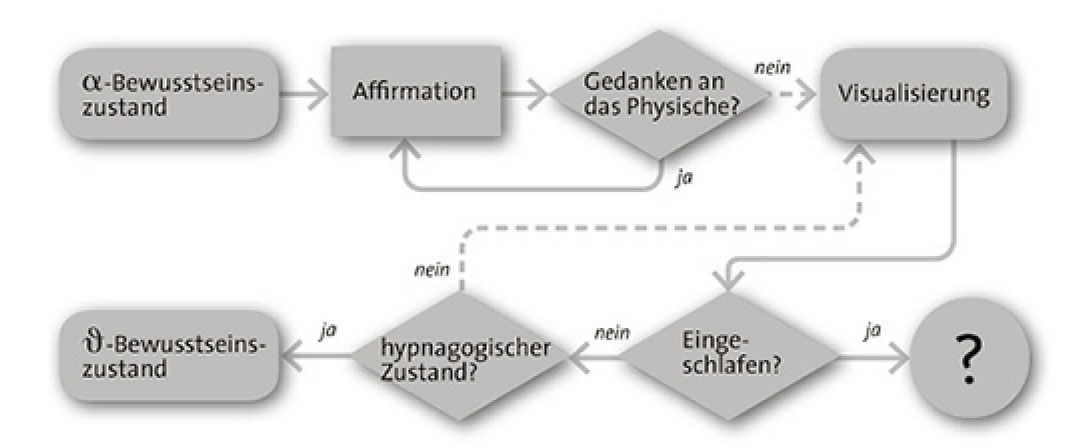
Visualisieren

Visualisieren ist eine gute Methode, um die physische Welt um sich herum völlig zu vergessen, den hypnagogischen Zustand einzuleiten und somit den Theta-

Bewusstseinszustand auszulösen. Dazu beginnst du, dir ein Bild oder eine ganze Szene vorzustellen. Oder du unternimmst eine Phantasiereise. Absolut wichtig ist, dass du dich völlig in die Visualisierung hineinversetzt, damit sich das Bewusstsein weiter vertiefen kann und in Richtung Theta-Bewusstseinszustand wandert. Am besten benutzt du vorm Visualisieren die zuvor aufgeführten Affirmationen, um den Einstieg zu erleichtern. Da man sich beim Visualisieren visuelle, auditive oder auch taktile Wahrnehmungen vorstellt, fällt einem der Einstieg in den hypnagogischen Zustand um einiges leichter. Allerdings ist die Schwierigkeit hierbei, wach zu bleiben. Vor allem als Anfänger wird es dir an dieser Stelle immer wieder passieren, dass du einschläfst. Ein wenig Erfahrung mit Meditation hilft dabei, beim Visualisieren wach zu bleiben. Du merkst, dass du den hypnagogischen Zustand erreicht hast, wenn du nicht mehr willentlich visualisieren musst, sondern plötzlich und von selbst Bilder oder Töne auftauchen. Dann hast du den Theta-Bewusstseinszustand erreicht. Versuche dann einfach, ruhig zu bleiben, weiter zu entspannen und den hypnagogischen Zustand zu genießen. Am Ende dieses Kapitels erkläre ich dir, wie du richtig visualisierst, und liefere dir einige Beispiele.

Der Theta-Algorithmus

In diesem Abschnitt konntest du lernen, dass du den Theta-Bewusstseinszustand erreichst, wenn du alle Gedanken vom Physischen abziehst. Dies gelingt dir durch Affirmationen und anschließende Visualisierungen. Durch bestimmte Abfragen kannst du erkennen, in welchem Zustand du dich befindest und ob du für den nächsten Schritt bereit bist. Fassen wir diese Kriterien zusammen, so erhalten wir den ausführlichen Algorithmus, um vom Alpha-Zustand in den Theta-Zustand zu kommen.



Da während der Visualisierungen eine sehr hohe Gefahr des Einschlafens besteht, ist nach den Visualisierungen eine Abfrage eingebaut. Dabei wird abgefragt, ob man eingeschlafen ist. Wenn man nicht eingeschlafen ist, fragt man sich, ob man sich im hypnagogischen Zustand befindet. Falls man eingeschlafen ist, gibt es noch eine weitere Möglichkeit, den Versuch auf eine Astralreise

fortzusetzen. Das erkläre ich später. Deshalb bleibt dieser Zweig erst mal offen.

Um den Algorithmus noch einmal in Worte zu fassen: Nach dem Erreichen des Alpha-Bewusstseinszustandes führt man eine Affirmationstechnik aus. Diese wird so lange wiederholt, bis Gedanken an das Physische nicht mehr existieren. Anschließend macht man eine Visualisierungstechnik, um sich auf die plötzlich auftretenden Bilder einzustellen, die Indikatoren für den hypnagogischen Zustand sind. Hat man ihn noch nicht erreicht, muss man wieder visualisieren. Währenddessen muss man prüfen, ob man eingeschlafen ist. Ist man wach und der hypnagogische Zustand erreicht, befindet man sich mit wachem Bewusstsein im Theta-Bewusstseinszustand.

Praxis:

Affirmationstechniken

Affirmationen helfen uns, nachdem wir den Alpha-Bewusstseinszustand erreicht haben und uns langsam den Weg zur Astralreise bahnen. Ziel dieser Affirmationen ist es, die Wahrnehmung von der physischen Welt abzuwenden und sich mental auf eine Astralreise vorzubereiten. Ich

erkläre dir jetzt, worauf du bei Affirmationen achten solltest, und ich gebe dir auch einige Beispiele.

Eine Affirmation in der Form

«Ich habe jetzt keine Gedanken mehr an die physische Welt»

erzielt genau das Gegenteil. Dadurch, dass die «physische Welt» in der Affirmation enthalten ist, richtet man automatisch seine Gedanken darauf. Auch die darin enthaltene Verneinung wird von deinem Gehirn in den meisten Fällen ignoriert. Das Beispiel mit dem blauen Elefanten macht diesen Fehler deutlich. Wenn ich jetzt zu dir sage: «Denke nicht an einen blauen Elefanten», wird das sicher nicht möglich sein. Also: Nie eine Verneinung in einer Affirmation!

Wenn du Affirmationen machst, kannst du entweder bei einer bleiben oder mehrere einsetzen. Entscheidend ist, deine volle Konzentration auf die Affirmation zu richten. Wiederhole sie immer wieder. Mach es in einem angenehmen rhythmischen Tempo. Schweifen deine Gedanken von der Affirmation ab, besteht die Gefahr, dass du unbemerkt einschläfst. Versuche, deine Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und jedes Mal, wenn deine Gedanken abschweifen, wieder zur Affirmation zurückzukehren. Nach

einiger Zeit und Übung wirst du alle Gedanken auf die Astralreise fixiert haben. Wenn deine Gedanken sich völlig von der physischen Realität gelöst haben, bist du bereit für den nächsten Schritt im Algorithmus.

Achte bei der Formulierung einer Affirmation außerdem darauf, dass sie keine Spur von Wunschdenken, Angst oder Zweifel enthält. Dies kann nämlich ihre Wirksamkeit erheblich einschränken. Formuliere deine Affirmation also positiv und entschlossen. Am besten sollte sie wie eine Forderung oder ein Befehl formuliert sein. Jedoch nicht zwanghaft. Bleib dabei stets locker und entspannt. Auch Bitten oder Wünsche sind nicht geeignet, weil sie unterschwellig Zweifel enthalten.

Um Fehler zu vermeiden, siehst du dir am besten die folgende Liste von FALSCH formulierten Affirmationen an:

«Ich glaube, dass ich heute eine außerkörperliche Erfahrung mache.»

Fehler: Das Wort «glaube» drückt Unsicherheit und Zweifel aus.

«Ich muss heute eine Astralreise machen!»

Fehler: Das «muss» macht die Affirmation zwanghaft und setzt dich unter Druck.

«Ich will heute eine Astralreise schaffen!»

Fehler: Das «wollen» enthält Zweifel und setzt dich auch unter Druck.

Benutze für deine Affirmationen immer die Gegenwart. Sprich sie so aus, als ob du gerade in diesem Zustand bist, als ob der Zustand bereits begonnen hat. Entspanne dabei und atme nach der Affirmation tief ein und aus. Sprich sie klar und deutlich in deinem Kopf aus. Wiederhole die Affirmation 5 bis 10 Mal. Wiederhole sie aber nicht zu oft, du könntest sonst deine Entspannung verlieren.

Im Folgenden findest du geeignete Beispielaffirmationen:

«Ich erlebe jetzt eine außerkörperliche Erfahrung!»

«Ich verlasse jetzt meinen physischen Körper!»

«Ich betrete jetzt die astrale Welt!»

«Ich mache jetzt eine Astralreise!»

«Ich trenne mich jetzt von meinem Körper!»

«Ich erfahre jetzt die mehrdimensionale Realität!»

«Meine ganze Aufmerksamkeit ist jetzt bei der Astralreise!»

«Ich starte jetzt mit meiner Astralreise!»

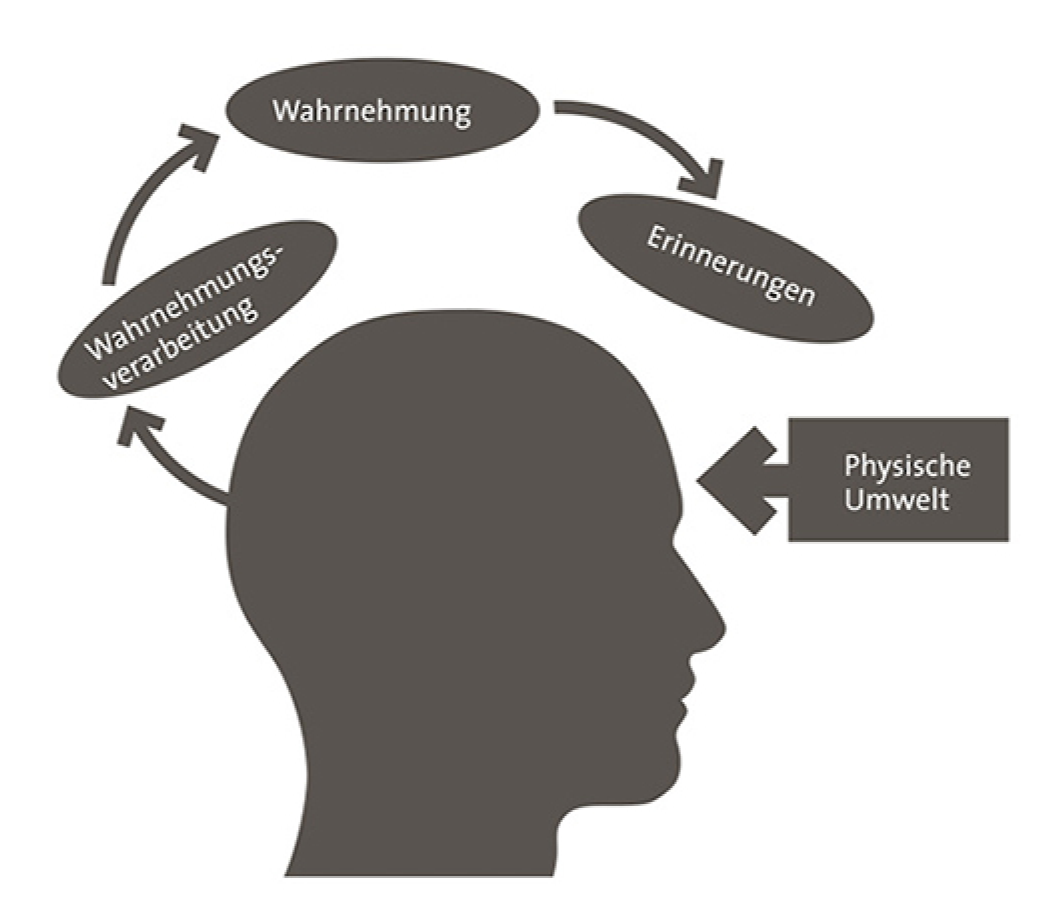
«Ich bin jetzt tief in meiner inneren Welt!»

«Meine Gedanken sind jetzt auf mein Bewusstsein gerichtet!»

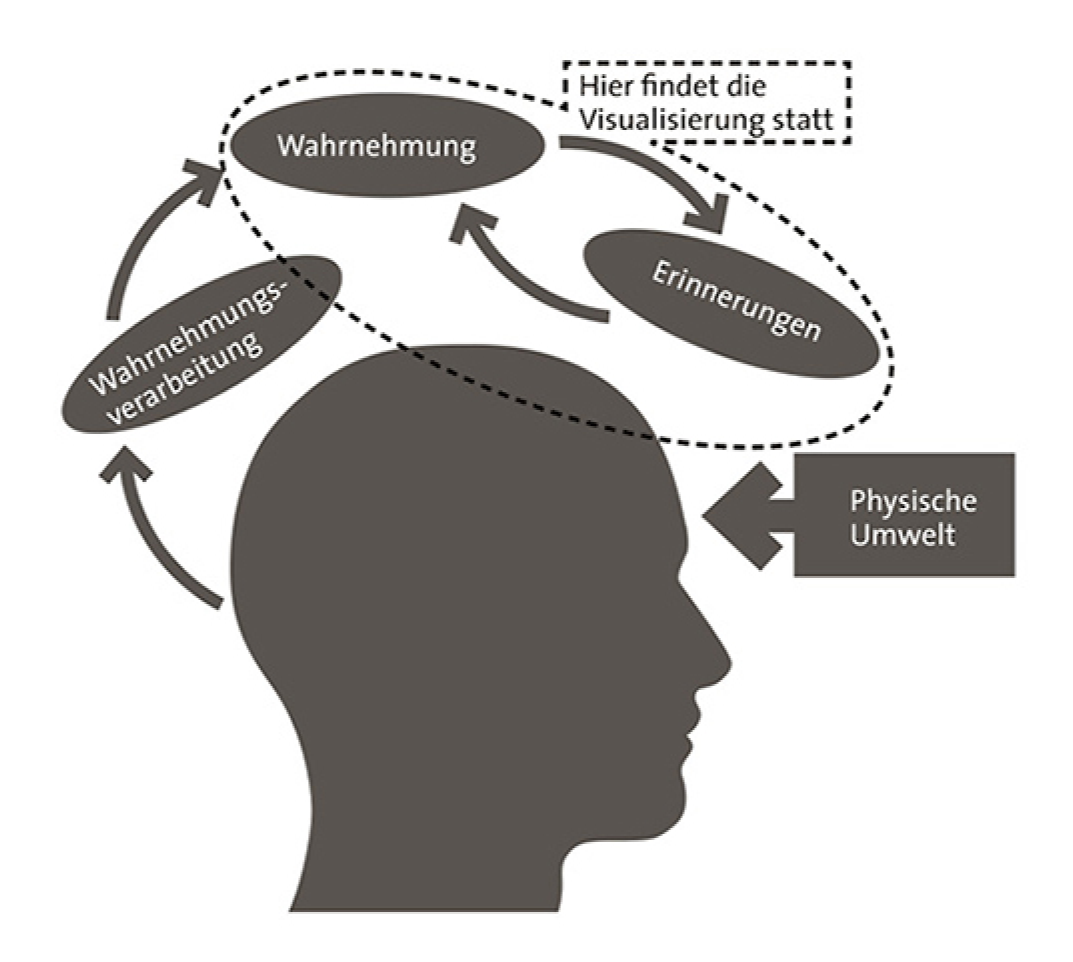
Visualisierungstechniken

Wendet man Visualisierungen richtig an, kann man gute Erfolge damit erzielen. Vielen fällt das Visualisieren jedoch schwer. Es ist definitiv eine Übungssache. Deswegen erkläre ich dir gleich, wie man die Effektivität einer Visualisierung steigern kann.

Visualisierungen sind für uns Menschen alltäglich. Alles, was wir sehen, wird in unserem Gehirn in Bilder umgesetzt, also visualisiert. Unsere Augen nehmen jegliche Information auf. Da aber nicht jede von uns aufgenommene Information für uns von besonderer Wichtigkeit ist, filtert unser Gehirn die unwichtigen heraus. Dies geschieht im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung und dauert nur wenige Millisekunden. Erst dann werden alle Informationen durch eine Visualisierung zu unserer Wahrnehmung. Diese speichern wir anschließend im Gedächtnis als Erinnerungen ab, auf die wir später wieder zugreifen können. Dieser ganze Prozess läuft vollständig autonom ab; wir kriegen davon überhaupt nichts mit. Die natürlichste Aufnahme unserer Wahrnehmung geschieht also durch die Aufnahme der Informationen über unsere Augen (um genauer zu sein, über unsere Sinne). Diese werden in unserem Gehirn gefiltert und aufgearbeitet, damit die Wahrnehmung entsteht. Diese Visualisierung wird in unseren Erinnerungen abgespeichert.



Der Prozess der Wahrnehmung



Wahrnehmung und Visualisierung

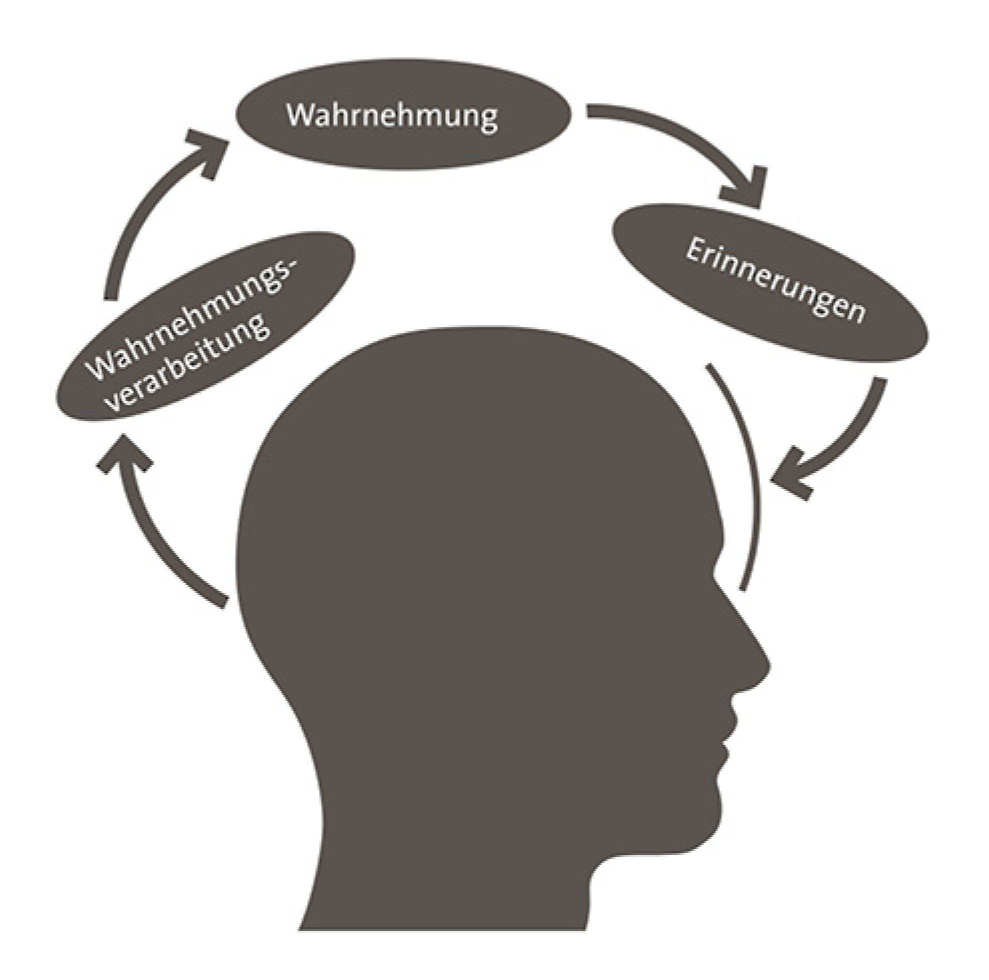
In dem Fall der physischen Wahrnehmung scheint sich die Fähigkeit der Visualisierung perfekt ausgebildet zu haben. Anders ist es aber bei der Visualisierung von Erinnerungen. Der Versuch, eine Erinnerung aus dem Gedächtnis zu holen, fällt häufig schwer. Die Details sind oft nur sehr verschwommen oder auch gar nicht enthalten. Die Erinnerung erfordert sehr viel Konzentration. Es können auch immer nur Bruchteile abgerufen werden. Aus unseren Träumen wissen wir, dass jeder von uns die Fähigkeit besitzt, sehr realistisch und detailgetreu zu visualisieren.

Mit einer bestimmten Visualisierungstechnik ist es möglich, auf diese Fähigkeit zuzugreifen, und das in einem wachen Bewusstseinszustand.

Damit du verstehst, wieso das Visualisieren im Wachzustand schwerfällt, kannst du dir das vorherige Bild ansehen.

Aus unseren Erinnerungen werden Informationen in unsere Wahrnehmung geleitet. Aus diesen Informationen können wir eine Visualisierung erschaffen. Jedoch ist diese Visualisierung nur sehr schwach und sehr ungenau. Hinzu kommt, dass unsere Wahrnehmung sich überwiegend auf die physische Umwelt richtet, die durch unsere Sinne aufgenommen und verarbeitet wird. Der Vorteil dieser ungenauen Alltagsvisualisierung ist, dass sie sehr schnell verläuft und die primäre physische Wahrnehmung fast überhaupt nicht stört. Menschen, die unter Schizophrenie leiden, erschaffen unwillentlich sehr realistische Visualisierungen, die sich mit den Informationen der physischen Wahrnehmung vermischen. Dadurch können diese Menschen nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden. Dieses Beispiel zeigt, dass es für uns sogar wichtig ist, in Alltagssituationen nicht zu gut zu visualisieren, um den Kontakt mit der Realität nicht zu verlieren.

Um den hypnagogischen Zustand zu erreichen, kann eine gute Visualisierung sehr hilfreich sein. Ich zeige dir den wirksamsten Weg, sieh dir dafür das folgende Bild an.



Effektive Visualisierung

Versuche nicht die Informationen aus deinen Erinnerungen direkt in deinen Wahrnehmungsbereich im Gehirn zu übertragen, sondern stelle dir vor, dass du sie mit deinen Sinnen wahrnimmst. Wenn du deine Augen schließt, kannst du einen dunklen leeren Raum vor dir sehen. Projiziere die Bilder aus deinen Erinnerungen genau da hinein. Versuche

das Gleiche mit den Informationen von den anderen Sinnen. Konzentriere dich nur auf die Informationen aus deinen Erinnerungen. Somit versperrst du den Informationsfluss aus der physischen Umwelt. Dieser ständige Kreislauf, wie er in der Abbildung dargestellt ist, ähnelt stark dem der physischen Wahrnehmung. Dies ist für den Menschen die natürlichste Art der Visualisierung, denn man macht sie ja ständig im Alltag. Die Visualisierung wird dadurch eindrucksstark und detailgetreu. Nutze bei jeder Visualisierungstechnik diese Methode. Anfangs ist es wie immer etwas ungewohnt, aber du wirst feststellen, dass dies die beste Methode der Visualisierung ist.

Auf den nächsten Seiten findest du zehn Beispiele für Visualisierungen. Du kannst natürlich auch deine eigenen ausprobieren. Wichtig ist aber immer die korrekte Ausführung.

1. Eine Geschichte visualisieren

Gefällt dir eine Geschichte, ein Märchen oder ein Film besonders gut? Dann ist diese Technik genau die richtige für dich. Überleg dir, welche Geschichte du visualisieren möchtest, und suche dir daraus eine emotionale Szene aus (du brauchst nicht die komplette Geschichte). Starte damit, dass du langsam die Umgebung visualisierst. Zieh die

Konturen nach und nimm die Farben wahr. Visualisiere alle optischen Details. Lass dir dabei Zeit. Füge nun Geräusche aus der Umwelt hinzu. Nimm die Gerüche wahr und baue dich selbst in die Szene ein. Fühle deine Umgebung und nimm sie mit allen Sinnen wahr. Empfinde die Emotionen, die in dieser Szene herrschen. Bring nun etwas Bewegung mit ein. Spiel die Szene in deiner Visualisierung nach. Lass alles mit der Zeit automatisch passieren. Übernimm keine Kontrolle über das Geschehen, sondern beobachte nur, auch wenn die Aktionen in deiner Visualisierung nicht mehr mit der Originalgeschichte übereinstimmen. Entwickelt sich eine lebhafte Handlung, ohne dass du das Geschehen lenkst, bist du im hypnagogischen Zustand. Deine anfängliche Visualisierung hat dich in einen traumähnlichen Zustand versetzt. Bleibe stets in der Beobachterposition und bleibe wach. Denke klar und versetze dich nicht allzu sehr in die Geschichte, da sonst die Gefahr droht einzuschlafen. Oft erlebt man an dieser Stelle einen luziden Traum.

2. Dein Zimmer visualisieren

Diese Visualisierung ist eine der leichteren und für einen Anfänger super geeignet. Schließe die Augen und visualisiere die Größe deines Zimmers. Nimm deine großen Möbel mit in die Visualisierung hinein und achte auf jedes

Detail. Lass dir ruhig Zeit dabei. Spüre, wie du tatsächlich in deinem visualisierten Bett liegst. Jetzt kannst du weitere Einzelheiten wie Bilder, Lampen, Radio usw. hinzufügen, bis dein visualisiertes Zimmer wie dein tatsächliches Zimmer aussieht. Bring jetzt ein bisschen Leben in die Visualisierung. Lass Freunde auftauchen, höre, was sie reden, und spüre deine Gefühle. Bleib aber immer in der Beobachterposition, verfolge die Handlungen und lass sie einfach passieren. Übergib die Kontrolle deinem Unterbewusstsein. Wenn das erfolgreich war, befindest du dich im hypnagogischen Zustand bzw. im Theta-Bewusstseinszustand.

3. Dein Spiegelbild visualisieren

Da es sich bei dieser Technik um eine rein optische Visualisierung handelt, ist sie besonders für Anfänger zu empfehlen. Stell dir einen Raum vor, in dem du dich befinden möchtest, um deinen eigenen Körper zu visualisieren. Der Raum sollte dir bekannt sein und in ihm fühlst du dich wohl. Fang damit an, dir deinen kompletten Körper vorzustellen: die Größe, die Form, das Gewicht, alles sollte mit deinem physischen Körper übereinstimmen. Jetzt kommt die Großaufnahme. Beginne mit deinen Füßen. Visualisiere die Form, die Größe, deine Zehen und alle weiteren Einzelheiten. Arbeite dich immer weiter hoch, bis

du ein komplettes Bild deines Körpers visualisiert hast. Baue alle Details ein, die du kennst oder an die du dich erinnern kannst. Vergiss nicht deine Muttermale, auch sie gehören dazu. Hast du deinen Körper vollständig visualisiert, kannst du damit beginnen, deine Umgebung zu erkunden. Versuch dich darin zu bewegen und achte darauf, wie sich deine Umgebung verändert. Visualisiere nicht selbst etwas in die Umgebung, sondern lass es einfach auftauchen. In diesem Moment übernimmt dein Unterbewusstsein Kontrolle über deine Visualisierung. Bleib während dieses Prozesses wach, aber passiv. Halte deine Konzentration aufrecht. In dieser Zeitspanne passiert es oft, dass man einschläft. Lass dies nicht zu.

4. Objekte visualisieren

Da es sich bei dieser Visualisierungstechnik auch um eine rein optische Visualisierung handelt, ist sie für Anfänger bestens geeignet. Entscheide dich für drei Objekte aus deiner Umgebung. Es sollten Gegenstände sein, die du gut kennst. Beginne nun mit der Visualisierung des ersten Gegenstandes. Denk erst mal an die groben Umrisse. Wechsle anschließend zum zweiten Gegenstand und visualisiere auch hier die groben Umrisse. Wiederhole das auch beim dritten Gegenstand. Nun wechselst du wieder zum ersten und visualisierst die Details. Mach das auch bei

den anderen beiden und wechsle immer hin und her, bis du dir ein genaues Bild des jeweiligen Gegenstandes geschaffen hast. Vergiss nicht die Strukturen, die Art der Oberfläche, Gewicht usw. Wenn dir beim Wechsel zum nächsten Objekt auffällt, dass sich an deinem bereits visualisierten Objekt etwas verändert hat, ist das ein gutes Zeichen dafür, dass du gerade in den Theta-Bewusstseinszustand eintrittst. Visualisiere nun keine weiteren Details. Nimm die Beobachterposition ein und wechsle in dir angenehmen Zeitabständen deine Objekte. Beobachte die Veränderung, die automatisch geschieht. Somit gelangst du in den hypnagogischen Zustand.

5. Visualisierung einer Erinnerung

Diese Technik ist nicht nur für die Auslösung des hypnagogischen Zustands geeignet, sondern hat auch noch einen positiven Nebeneffekt. Durch die Visualisierung einer Erinnerung kann man sie wieder auffrischen und sie bleibt dann länger im Gedächtnis gespeichert. Beginne also damit, eine schöne, angenehme Erinnerung zu visualisieren. Lass Handlungen erst mal aus. Visualisiere nur deine Umgebung mit allen Details, an die du dich noch erinnern kannst. Als nächsten Schritt lässt du Geräusche, Gerüche und Gefühle in die Visualisierung mit einfließen. Zum Schluss fügst du die Personen mit ein, die mit der

Erinnerung verknüpft sind. Achte auch hier wieder darauf, dass du sie realitätsnah visualisierst und alle Details einbaust, die dir einfallen. Lass nichts weg! Jetzt kannst du langsam die Handlungen visualisieren. Beobachte auch hier wieder passiv. Lass den Ereignissen ihren Lauf, bis dein Unterbewusstsein die Kontrolle übernimmt. Wenn du merkst, dass die Handlung nicht mehr von dir bestimmt wird, hast du den hypnagogischen Zustand erreicht.

6. Visualisierung einer anderen Liegeposition

Diese Visualisierung ist die einfachste in diesem Buch und dadurch für Anfänger besonders gut geeignet. Da nicht sehr viel Visualisierungsaufwand bei dieser Technik besteht, ist sie im Vergleich zu den anderen nicht besonders effektiv. Für denjenigen, der Probleme beim Visualisieren hat, ist dies jedoch der beste Einstieg. Der Sinn dieser Technik ist es, dein Bewusstsein von deiner aktuellen Liegeposition abzuwenden und auf eine visualisierte Liegeposition zu richten. Mach dir also zuerst deine aktuelle Liegeposition bewusst. Stell dir als Nächstes vor, wie du in einer völlig anderen Position in deinem Bett liegst. Spüre, wie sich die neue Liegeposition für deine Beine anfühlt. Wie liegen deine Arme? Wie der Kopf?

Versuche, dich komplett in diese neue Liegeposition «reinzufühlen». Wenn deine Gedanken zu deiner tatsächlichen Position zurückkehren, dann führe sie wieder sanft zur Visualisierung zurück. Bleib die ganze Zeit wach. Dein Bewusstsein wird sich allmählich in diese neue Liegeposition verlagern. Diese Technik kann ein guter Auslöser für einen hypnagogischen Zustand sein.

7. Visualisierung eines anderen Ortes

Denk an einen Ort, der dir gut gefällt, den du dir gut vorstellen kannst und der für dich mit guten Gefühlen verbunden ist. Begib dich gedanklich dorthin und nimm eine bequeme Stellung ein. Fang dann mit der Visualisierung an. Lass erst die großen Gegenstände auftauchen und mache dir ein grobes Bild von ihnen. Jetzt kommen die Einzelheiten an die Reihe. Versuche jede Kleinigkeit und jedes Detail in deine Visualisierung mit einzubauen. Vergiss nicht dabei, auch deinen Körper zu visualisieren. Nun solltest du dich in deiner Vorstellung gut in deiner visualisierten Umgebung befinden. Jetzt kannst du typische Geräusche und Gefühle, die für dich mit diesem Ort verbunden sind, in das Bild einfügen. Mache damit so lange weiter, bis du eine Handlung in die Visualisierung einbringen möchtest. Lass es geschehen. Versuch nicht, die Handlung zu steuern, sondern beobachte sie einfach. Dies

ist der Übergang zum hypnagogischen Zustand. Bleibst du dabei wach, hast du den Theta-Bewusstseinszustand erreicht.

8. Visualisierung eines Strandurlaubs

Denk an einen Strandurlaub, den du schon einmal erlebt hast oder gerne erleben würdest. Nimm erst einmal nur die allgemeine Umgebung wahr. Konzentriere dich auf die Wärme und das Licht der Sonne, die vom Himmel strahlt. Stell dir jetzt das Meer vor. Auf seiner bewegten Oberfläche tanzen Millionen von Lichtpunkten. Die Wellen bewegen sich zum Strand und wirbeln den Sand auf. Nimm unter deinem Körper den weichen warmen Sand wahr und spüre, wie du darin liegst und einfach entspannst. Atme nun tief durch und schnuppere die salzige Meeresluft. Die Umgebung riecht vertraut und angenehm. Jetzt kannst du die Geräusche des Windes wahrnehmen und hören, wie die Wellen in rhythmischen Bewegungen auf den Strand klatschen. Wenn du jetzt tief genug in der Vorstellung bist, dann befasse dich mit den Details. Am Himmel siehst du ein paar Wolken, die langsam vorüberziehen. Durch die Luft fliegen einige Möwen, die auch dieses wundervolle Wetter genießen. In der Ferne kannst du Gebirge und Häuser erkennen. Lass alle Details einfach auftauchen. Beobachte sie nur, versuch nicht, sie zu beeinflussen. Du

müsstest dich mittlerweile in einem sehr hohen Entspannungszustand befinden. Halte deinen Verstand durch die Beobachtungen der Details wach und klar. Dies ist eine gute Technik, den hypnagogischen Zustand zu erreichen.

9. Visualisierung deiner Heimatstadt

Diese Visualisierungstechnik zählt zu den schwierigeren und du solltest sie erst benutzen, wenn du schon Erfahrungen mit Visualisierungen hast. Schnelles Visualisieren ist bei dieser Technik ein Muss. Stelle dir also vor, wie du dich von deinem Bett zum Fenster bewegst. Nun gehst du einfach durch dein Fenster und befindest dich außerhalb deiner Wohnung. Schwebe ungefähr 10 bis 20 Meter empor, damit du gut in die Straßen blicken kannst. Visualisiere also dein Wohnviertel von dieser Höhe aus. Denke auch hierbei an jedes Detail, das dir einfällt, und baue es in deine Visualisierung mit ein. Sobald du ein gutes Gefühl für die Visualisierung aus dieser Position bekommen hast, kannst du weitere Stadtteile visualisieren, indem du dorthin fliegst. Du kannst jetzt auch damit beginnen, Autos, Fußgänger oder Fahrradfahrer zu visualisieren. Achte hierbei aber darauf, dass die Menschen oder Autos ihre eigenen Bewegungen machen, die nicht du

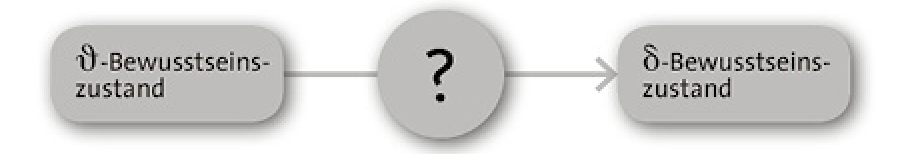
bestimmst. Das wird der Übergang von der Visualisierung zum hypnagogischen Zustand sein.

10. Jo-Jo Visualisierung

Diese Visualisierungstechnik ist für Anfänger besonders gut geeignet. Visualisiere dazu ein Jo-Jo, das du mit deinen Gedanken steuern kannst. Dazu eignet sich besonders das Jo-Jo, das sich nach der Abwärtsbewegung unten weiterdreht. Erst mit dem Zug zur Aufwärtsbewegung bewegt sich das Jo-Jo wieder nach oben. Visualisiere als Erstes, wie du mit dem Jo-Jo spielst. Achte dann nach und nach immer mehr auf die Details und das Aussehen des Jo-Jos. Mach damit so lange weiter, bis dir diese Visualisierung völlig leichtfällt. Lass das Jo-Jo selbständig werden. Es bewegt sich allmählich von selbst von oben nach unten und wieder nach oben. Dadurch kannst du dich besser auf die Details und das Aussehen des Jo-Jos konzentrieren. Begib dich in die Beobachterposition. Diese Technik leitet sanft den Übergang in den hypnagogischen Zustand ein.

3. Der Delta-Bewusstseinszustand

Nachdem man den Theta-Bewusstseinszustand erreicht hat, ist das Bewusstsein frei von ablenkenden Gedanken. Die physische Welt wird nicht mehr wahrgenommen. Der physische Körper ist in den häufigsten Fällen eingeschlafen und völlig entspannt. Oft empfindet man eine Schlafparalyse. Jetzt ist es bis zur Astralreise nicht mehr weit. Ist der Delta-Bewusstseinszustand erst einmal mit klarem Bewusstsein erreicht, hat man sich bereits von seinem physischen Körper getrennt und beginnt mit der Astralreise. Damit wir den Algorithmus füllen können, sehen wir uns den Delta-Bewusstseinszustand etwas näher an.



Die Delta-Frequenz ist eigentlich typisch für Tiefschlaf und traumlose Phasen. Jedoch weist die Hirnwellenfrequenz während der Astralreise auch Deltacharakter auf. Dabei sind Deltaschwingungen teilweise mit Thetaschwingungen überlagert. Während diesem Übergang kann man oft Vibrationen oder Geräusche wahrnehmen. Man hat das

Gefühl, dass der Körper vibriert, während man gelegentlich schwingende oder sogar knallende Geräusche wahrnimmt. Dieser Zustand löst bei Anfängern leicht Angst oder Panik aus. Doch keine Sorge, diese Vibrationen und Geräusche sind ungefährlich. Nachdem man sich vollständig von seinem physischen Körper getrennt hat, verschwinden sie auch wieder. Hat man den Zustand der Vibrationen und Geräusche öfter erlebt, gewöhnt man sich recht schnell daran und findet sie sogar in einem gewissen Maße angenehm.

Da der Körper im Theta-Zustand bereits im Schlaf, der Geist aber noch wach ist, befindet man sich in der optimalen Lage, um die Astralreise einzuleiten. Dafür eignen sich Separationstechniken, die dir den Zugang zum astralen Körper ermöglichen und diesen anschließend von deinem physischen Körper trennen. Ist dir das gelungen, befindest du dich auf einer Astralreise und die Gehirnfrequenz hat den gewünschten Deltacharakter.

Merke: Hat sich der astrale Körper vom physischen getrennt, befindet man sich im Delta-Bewusstseinszustand.

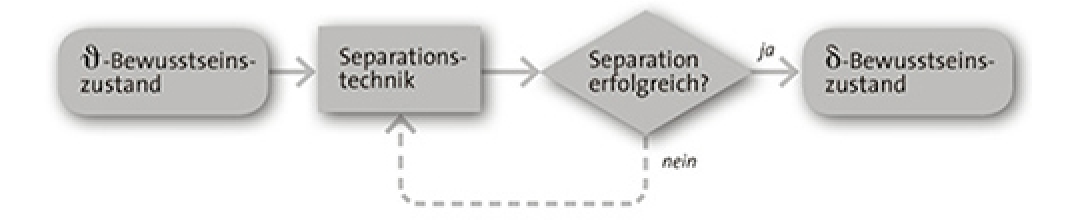
Durch geeignete Separationstechniken kann man vom Theta-Bewusstseinszustand in den Delta-

Bewusstseinszustand wechseln.



Um sicherzustellen, dass man sich im Delta-Bewusstseinszustand befindet, ist eine Abfrage nötig. War die Separationstechnik erfolgreich, bist du im Delta-Bewusstseinszustand. War sie nicht erfolgreich, musst du eine weitere Separationstechnik einsetzen.

Während der Separationstechnik ist es notwendig, erst seinen astralen Körper zu spüren und dann anschließend mit ihm aus dem physischen Körper herauszutreten. Dafür ist es hilfreich, die Separationstechnik in eine Technik zur Aktivierung des Astralkörpers und in eine Technik für den Austritt des Astralkörpers aufzuteilen.



Theorie:

Konzentration auf den Astralkörper

Ist es dir gelungen, bewusst in den Theta-Schwingungszustand zu kommen, besteht der nächste Schritt darin, deinen Astralkörper zu aktivieren. Am Ende dieses Kapitels findest du die nützlichen Techniken, die dir dabei helfen werden.

Während du die Techniken anwendest, richtest du deine Aufmerksamkeit auf deinen Astralkörper. Anfangs wirst du ein starkes Gefühl von getrennter Realität verspüren. Das Tor zur Astralreise beginnt sich hier zu öffnen. Nach weiterer Vertiefung in diesen Zustand wirst du merken, dass du diese weitere Welt fühlen kannst. Durch die Konzentration auf deinen Astralkörper wirst du diesen allmählich wahrnehmen können. In diesem Zustand treten oft Vibrationen und Geräusche auf. Wenn du diese wahrnimmst, bist du auf jeden Fall sehr weit gekommen. Versuche deinen kompletten Astralkörper wahrzunehmen, denn anfangs spürt man oft nur die Anwesenheit der astralen Arme oder Beine. Stelle dir dann vor, wie du gleich deinen astralen Körper bewegen wirst. Bereite ihn so auf den Austritt vor.

Wie spürt man den Astralkörper?

Nach der Anwendung einer Technik zur Aktivierung des Astralkörpers wirst du sicher merken, ob sie erfolgreich war. Damit du dir jetzt schon ein Bild davon machen kannst, wie sich das anfühlt, hier die wichtigsten Punkte;

- Der Astralkörper besteht aus Energie und nicht aus physischer Materie. Diesen Unterschied kannst du klar und deutlich spüren.
- Dein Astralkörper kann andere Größen als dein physischer Körper annehmen. Dieser Unterschied ist klar und deutlich spürbar.
- Oft verspürst du ein Vibrieren des astralen Körpers. Dein physischer Körper ist nicht von den Vibrationen betroffen.
- Obwohl deine Augen geschlossen sind, ist es in diesem Zustand manchmal möglich, durch die astralen Augen zu sehen. Du kannst dann die Astralwelt sehen und vielleicht sogar deinen Astralkörper.
- Wenn du deinen Astralkörper spürst, fühlst du, wie du in deinem physischen Körper liegst.
- Du kannst auch manchmal die Gegenwart von anderen Bewohnern der Astralebene spüren (dies kann anfangs angsteinflößend sein).

Da jede Astralreise unterschiedlich ist, ist es so gut wie nie der Fall, dass die oben genannten Eindrücke alle

gleichzeitig auftreten, im Normalfall nur einer oder zwei. Aber wie vorhin schon erwähnt, du wirst es wissen, wenn du deinen astralen Körper spürst.

Die Austrittstechnik

Hast du es geschafft, deinen Astralkörper wahrzunehmen, kannst du dich an den nächsten Schritt wagen: die Austrittstechnik. Weiter hinten liefere ich dir mehrere Varianten. Es gibt viele unterschiedliche Austrittstechniken, doch der Kern ist immer der gleiche: Du verlässt deinen physischen Körper und erkundest die Astralebene mit deinem Astralkörper. In den meisten Fällen kannst du eine Verbindung zwischen deinem Astralkörper und deinem physischen Körper wahrnehmen. Diese zwei Körper ziehen sich anfangs wie Magnete an. Diesen Widerstand kannst du mit der richtigen Technik überwinden.

Die erfolgreiche Separation

Ist es dir gelungen, deinen Körper zu verlassen, wirst du erfahren, was die Bewusstseinsverschiebung wirklich ist. In diesem Moment befindet sich dein astraler Körper, inklusive deines Bewusstseins, außerhalb deines

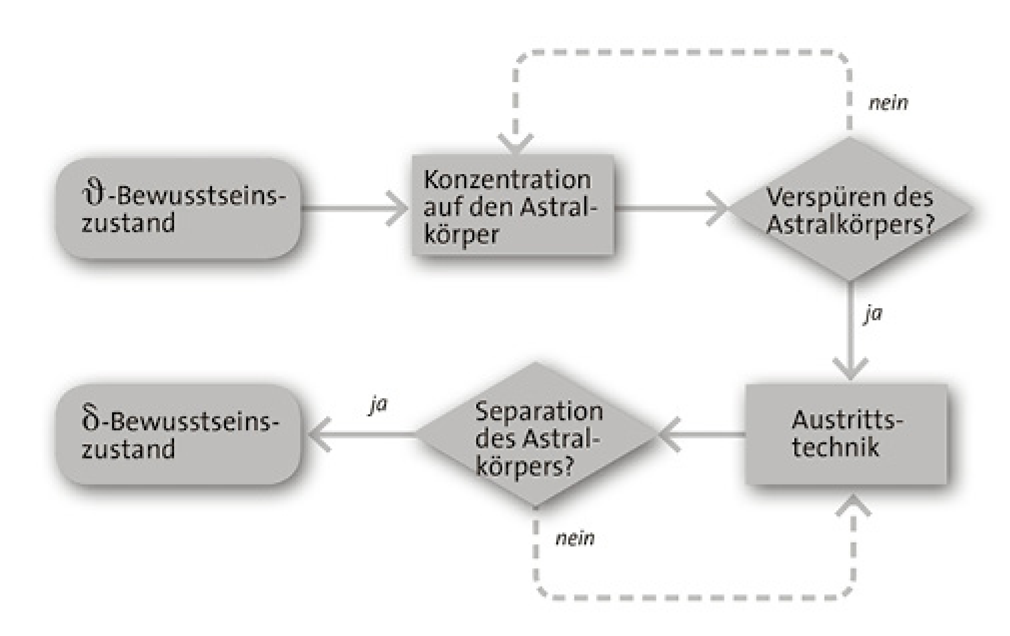
materiellen Körpers. In den meisten Fällen wirst du zu Beginn der Astralreise Probleme mit deiner Wahrnehmung haben. Sehen fällt dir vielleicht schwer oder du nimmst deine Umgebung verzerrt wahr. Doch das gibt sich nach einiger Zeit. Anhand der folgenden Merkmale kannst du feststellen, ob du dich außerhalb deines Körpers befindest.

- Um dich fortzubewegen, reicht es aus, einfach nur den Gedanken zu denken. Du wirst dich auf eine neue Art und Weise bewegen können.
- Außerhalb deines Körpers kannst du deinen physischen Körper schlafend im Bett liegen sehen.
- Auch wenn du nur schlecht siehst, kannst du dich durch den Raum tasten. Du wirst merken, dass der Raum und alle Gegenstände darin feinstofflich sind. Das heißt, du kannst durch sie hindurchfassen, aber sie auch gleichzeitig an der Oberfläche berühren.
- Du kannst mit deinem Astralkörper schweben, dich teleportieren und auch durch Wände gehen.
- Du kannst oft Klänge wahrnehmen, die außerhalb deines hörbaren Bereichs liegen.
- Du kannst oft Farben sehen, die deine physischen Augen nicht wahrnehmen können.

Ist die Separation erfolgreich, befindest du dich im Delta-Bewusstseinszustand.

Der Delta-Algorithmus

In diesem Abschnitt konntest du lernen, dass du den Delta-Bewusstseinszustand erreichst, wenn du dich von deinem physischen Körper trennst und die Astralreise einleitest. Es ist in erster Linie wichtig, den Astralkörper zu spüren und dann anschließend mit Austrittstechniken die Separation durchzuführen. Ich habe dir beschrieben, wie du deinen Astralkörper tatsächlich spürst und wie du feststellst, ob du dich außerhalb deines Körpers befindest. Fassen wir diese Kriterien zusammen, so erhalten wir den ausführlichen Algorithmus, um vom Theta-Bewusstseinszustand in den Delta-Bewusstseinszustand zu kommen.



Ist der Theta-Bewusstseinszustand erreicht, startet man mit einer Technik zur Aktivierung des Astralkörpers. Diese

Technik praktiziert man so lange, bis man den Astralkörper spürt. Anschließend versucht man mit Hilfe einer Austrittstechnik, die Trennung der beiden Körper zu erreichen. Ist das nicht gelungen, muss man eine weitere Austrittstechnik ausführen. Ist die Separation erfolgreich, befindet man sich außerhalb seines physischen Körpers und damit im Delta-Bewusstseinszustand.

Praxis:

Techniken, um den Astralkörper zu aktivieren

In diesem Abschnitt findest du Techniken, die dir dabei helfen werden, deinen Astralkörper und die Astralwelt wahrzunehmen. Voraussetzung für diese Techniken ist der bewusst erlebte Theta-Hirnwellenzustand. Du solltest dich also im hypnagogischen Zustand befinden. Dann kannst du damit beginnen, die Techniken zur Aktivierung des Astralkörpers anzuwenden. Im Folgenden findest du fünf verschiedene. Wenn du die erste Technik ohne Erfolg angewendet hast, dann mach mit einer anderen weiter. Lass dich nicht entmutigen, denn die Wirkungen dieser Techniken hängen von deiner Tagesform ab. Da diese

Techniken völlig unterschiedlich sind, wird sicherlich eine davon den gewünschten Effekt erzielen.

1. Vibrationen einleiten

Vibrationen tauchen auf, wenn man kurz davor ist, seinen physischen Körper zu verlassen. In dieser Technik versuchen wir diese Vibrationen zu erzeugen oder zumindest eine kleine Starthilfe zu geben, dass Vibrationen von selbst einsetzen. Während du im hypnagogischen Zustand bist, stellst du dir vor, wie dein Körper zu vibrieren beginnt. Jedoch ist es nicht dein physischer Körper, der in Schwingung versetzt wird, sondern der astrale Körper. Versuche zu spüren, dass dieser separat von deinem physischen Körper existiert. Nachdem du deinen Astralkörper spüren kannst, mach mit einer Austrittstechnik weiter.

2. Astralkörper bewegen

Mit Hilfe dieser Technik sollst du dir der Existenz deines Astralkörpers bewusst werden. Während du im hypnagogischen Zustand bist, konzentrierst du dich auf deinen Körper. Jedoch versuchst du, dabei nicht an deinen physischen Körper zu denken, sondern an deinen astralen.

Spüre, wie er in der Hülle deines physischen Körpers liegt. Bewege anschließend deine Finger ganz leicht. Versuche es am besten erst mit einem Zucken. Dabei darf auf keinen Fall dein physischer Körper bewegt werden. Versuche immer weiter zu gehen, indem du größere Bewegungen machst oder andere Körperteile bewegst. Bekomm ein Gefühl dafür, dass sich dein Bewusstsein im astralen Körper befindet. Mache anschließend eine Austrittstechnik.

3. Töne einleiten

Ähnlich wie die Technik «Vibrationen einleiten» funktioniert auch diese Technik. Bei der unmittelbar bevorstehenden Trennung zwischen physischem und astralem Körper kann man oft Töne wahrnehmen, die einen schwingenden Charakter haben. Während du im hypnagogischen Zustand bist, stellst du dir nun ein Geräusch mit tiefen schwingenden Tönen vor. Mach das so lange, bis die Geräusche wie von selbst auftreten. Konzentriere dich jetzt auf deinen Körper. Nimm wahr, wie dein astraler Körper in deinem physischen liegt. Versetze dein ganzes Bewusstsein in diesen astralen Körper. Wenn du deinen astralen Körper vollständig wahrnehmen kannst, fängst du mit einer Austrittstechnik an.

4. Affirmationen

Affirmationen haben auch hier eine starke und effektive Wirkung. Im Theta-Bewusstseinszustand reagiert dein Bewusstsein unmittelbar auf deine Gedanken. Während du im hypnagogischen Zustand bist, startest du mit einer Affirmation. Sprich sie langsam und deutlich in deinem Kopf aus und lass es geschehen. Nutze hierfür eine dieser Affirmationen:

«Ich spüre jetzt meinen astralen Körper!»
«Ich spüre jetzt die astrale Welt!»
«Mein astraler Körper ist jetzt vom physischen getrennt!»

Wiederhole gegebenenfalls die Affirmation. Sollte sich aber nach der zehnten Wiederholung keine Wirkung zeigen, fahre mit einer anderen Technik fort. Wenn du deinen astralen Körper verspüren kannst, mache eine Austrittstechnik.

5. Visualisierung

Eine Visualisierung kann auch nützlich sein, um seinen Astralkörper zu aktivieren. Während du im hypnagogischen Zustand bist, stellst du dir vor, dass deine Augen geöffnet sind und du gerade auf deinen Körper blickst. Konzentriere

dich vollkommen auf deinen astralen Körper und visualisiere, wie du ihn langsam in deinem physischen Körper wahrnehmen kannst. Bewege deinen astralen Arm und visualisiere dabei die Bewegung. Du kannst deinen physischen Körper als auch deinen astralen Körper sehen. Wenn dir das gelungen ist, fährst du mit einer Austrittstechnik fort.

Austrittstechniken

Mit Hilfe dieser Austrittstechniken hast du gute Chancen, deinen Astralkörper von deinem physischen zu trennen. Dabei ist nicht jede Technik für dich richtig. Probier aus, welche bei dir am besten funktioniert. Natürlich kannst du auch eigene Austrittstechniken ausdenken. Wenn man kreativ ist, fallen einem viele Wege ein. Wichtig ist nur, dass die komplette Separation gelingt.

1. Gravitation

Bei der Gravitationstechnik stellst du dir vor, wie dein Körper durch die Erdanziehungskraft angezogen wird. Wenn dein Astralkörper nur noch leicht an deinen physischen gebunden ist, kannst du regelrecht merken, wie es dich in dein Bett zieht. Dein physischer Körper bleibt

jedoch im Bett liegen, während dein Astralkörper emporschwebt.

2. Die Umgebung bewegen

In dieser Technik bewegst du den Raum, in dem du dich befindest. Achte hierbei nicht auf deinen Körper, sondern konzentriere dich allein auf den Raum. Drehe den Raum am besten um 180 Grad. Wenn du das erreicht hast, kannst du dich wieder deinem Körper zuwenden und du wirst merken, dass sich dein Astralkörper gegenüber deinem physischen Körper befindet.

3. Levitation

Die Levitationstechnik ist der Gravitationstechnik sehr ähnlich. Hierbei stellst du dir vor, dass die Gravitationskraft deinen physischen Körper von deinem Astralkörper wegzieht. Dein Astralkörper ist sehr leicht und schwebt empor.

4. Anziehung

Stelle dir einen Punkt in deinem Zimmer vor, der dich wie ein Magnet mit großer Kraft anzieht. Lass diese Kraft

immer größer werden, damit dein astraler Körper aus deinem physischen Körper gezogen wird. Wenn die Kraft des Magneten größer ist als die, die dich in deinem physischen Körper hält, wirst du einen Ruck spüren und dich außerhalb deines Körpers befinden.

5. Seil

Oft passiert es, dass man seine Astralarme aus seinem physischen Körper bewegen kann, der restliche astrale Körper aber immer noch mit dem physischen verbunden ist. Hierfür eignet sich die Seil-Technik. Du stellst dir ein Seil vor, von dem du nur ein Ende über deiner Brust sehen kannst. Greife mit deinen Astralhänden danach und versuche, dich nach oben zu ziehen. Klettere so weit am Seil hinauf, bis sich dein Astralkörper aus deinem physischen Körper gelöst hat.

6. Rolle

Die Trennung kannst du auch mit der Rollen-Technik erreichen. Konzentriere dich auf deinen Astralkörper und bereite dich auf eine ruckartige Bewegung vor. Sobald du bereit bist, machst du mit deinem Astralkörper eine Rolle aus deinem physischen Körper heraus. Manchmal passiert

es dabei, dass ein Teil deines Astralkörpers im bzw. unter dem Boden landet.

7. Kokon

Stell dir vor, dass dein physischer Körper eine Hülle oder eine Art Kokon ist. Lasse eine Öffnung im Brustbereich entstehen. Durch diese Öffnung kannst du nun deine astralen Arme stecken. Dann steckst du auch deinen Kopf und deinen restlichen Körper hindurch, bis sich dein Astralkörper völlig aus dem physischen Körper befreit hat.

8. Abstoßung

Die Technik der Abstoßung ist das Gegenstück zur Technik der Anziehung. Stelle dir einen Punkt im Raum vor, von dem eine starke Abstoßungskraft ausgeht. Sie wird immer stärker, bis sie schließlich deinen astralen Körper aus deinem physischen drückt. Du wirst dich mit einem Ruck aus deinem physischen Körper lösen.

9. Wippen

Bei der Technik des Wippens stellst du dir vor, wie dein Astralkörper in deinem physischen Körper beginnt hin und

her zu wippen. Die Energiedichte deines Astralkörpers verlagert sich von deinen Beinen bis zu deinem Kopf hoch und wieder zurück. Lasse das Wippen immer stärker werden, bis die Energiedichte des Astralkörpers über deinen physischen Körper hinausgeht. Wenn der komplette Astralkörper aus deinem physischen Körper herausgeschaukelt ist, stoppst du das Wippen und befindest dich außerhalb deines Körpers.

10. Aus dem Körper ziehen

Oft kommt es vor, dass du deine astralen Arme bewegen kannst, während dein astraler Körper noch stark an den physischen Körper gebunden ist. Greife mit deiner astralen Hand nach einem Gegenstand in deinem Zimmer. Du kannst auch die Länge deines astralen Armes vergrößern. Ziehe deinen astralen Körper dann aus deinem physischen Körper heraus.

4. Die Astralreise auslösen

Nachdem du den Delta-Bewusstseinszustand erreicht hast, befindest du dich außerhalb deines Körpers. Nicht selten ist der außerkörperliche Zustand sehr verschwommen und instabil. Der nächste Schritt ist es, den außerkörperlichen Zustand in eine vollkommen bewusste und stabile Astralreise umzuwandeln.



Dieser instabile Zustand zeigt sich darin, dass man nur verschwommen oder gar nichts sieht. Das kann dazu führen, dass die Astralreise frühzeitig abgebrochen wird oder man sich während der Astralreise nur sehr schlecht zurechtfindet. Ich werde dir gleich zeigen, wie du eine Astralreise stabilisieren kannst. Dazu gibt es eine leichte, aber sehr wirksame Methode.

Theorie:

Grundgesetze der Astralreise

Damit du verstehst, wie die eben erwähnte Methode funktioniert, stelle ich dir erst die Grundgesetze der Astralreise vor. Ebenso wie es in der physischen Welt Naturgesetze gibt, die ausnahmslos gelten, gibt es etwas Vergleichbares auch auf der Astralebene.

Gedankenkraft

Deine Gedanken ersetzen in der Astralwelt deine Arme, Beine, Augen, Sinne, Muskeln usw. Obwohl wir in der physischen Welt auch alles mit unseren Gedanken steuern, geschieht dieser Vorgang eher langsam. Wir haben die Möglichkeit, erst zu überlegen und dann zu handeln. Die Astralebene reagiert viel empfindlicher auf deine Gedanken. Sobald einmal ein Gedanke formuliert ist, wird dieser auch sofort ausgeführt. Anfangs wird diese Art der Steuerung sehr ungewohnt sein, aber man gewöhnt sich daran und wird sehr schnell die Vorteile erkennen. Hast du nämlich erst einmal begriffen, dass du Gehen oder Laufen einfach durch Schweben oder Fliegen ersetzen kannst, wirst du dich in der Astralwelt schneller fortbewegen. Du kannst auch mit Hilfe der Kraft deiner Gedanken Orte wechseln. Denke an einen Ort, den du gerne besuchen möchtest. Du wirst sofort mit einem rasanten Tempo durch

die Astralwelt gezogen und befindest dich nur ein wenig später an deinem gewünschten Ort.

Schwingungsebenen

Während wir in der physischen Welt absolut an die unveränderlichen Naturgesetze gebunden sind, ist es möglich, diese Gesetze auf einer Astralreise außer Kraft zu setzen. Der Schlüssel dazu liegt in der Schwingungsebene. Die physische Welt ist an bestimmte Schwingungsbereiche gebunden, deshalb sind unsere Möglichkeiten eingeschränkt. Sobald du deinen Körper verlässt, veränderst du die Schwingungsebene und es eröffnen sich ganz neue Perspektiven. Dein Bewusstsein ist also auf einer anderen Schwingungsebene, während dein Körper auf der physischen Ebene verbleibt. In der Astralebene ist der Schwingungsbereich deutlich höher und man kann mit etwas Übung und Erfahrung sein Bewusstsein auf eine höhere Schwingung bringen. Einige Astralreisen decken sich fast komplett mit der physischen Realität. Andere Astralreisen sind jedoch weit von der physischen Realität entfernt und erreichen andere Dimensionen. Die Unterschiede bei einer Astralreise hängen von der jeweiligen Schwingungsebene ab. Die moderne Physik hat einige schlüssige Theorien entwickelt, die besagen, dass das Universum aus Wellen besteht und wahrscheinlich

weitere Dimensionen und Parallelwelten existieren. Astralreisen sind für die heutige Physik nicht mehr unmöglich und werden wohl noch in diesem oder spätestens im nächsten Jahrhundert den offiziellen wissenschaftlichen Durchbruch erleben.

Höhere Ebenen

Während der Astralreise kann man nicht nur durch das Abbild der physischen Welt fliegen und blitzschnell die Orte wechseln. Es wird noch viel besser: Durch die Veränderung der Schwingungsebene sind unglaubliche Erlebnisse möglich. Du kannst in die Vergangenheit oder Zukunft reisen, denn die Zeit kann ebenso wie die Schwerkraft außer Kraft gesetzt werden. Beeindruckt dich das jetzt? Da sich die Schwingungsebene verändern lässt, sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Kommunikation findet durch Gedankenübertragung statt. Du kannst Farben, Töne, Geschmacksnuancen oder Gerüche wahrnehmen, die wir in der physischen Welt nicht kennen. Oft sind viele Erfahrungen dieser höheren Ebenen so fern von denen unserer physischen Realität, dass man sie kaum einem anderen Menschen mit Worten beschreiben kann.

Höhere Macht oder höheres Selbst

In der Astralreise hat man Zugang zu seinem Unterbewusstsein. Die Kommunikation erfolgt durch die Formulierung eines Gedankens, gerichtet an das höhere Selbst oder sogar an eine höhere Macht. Hast du eine Frage oder ein Problem, das dich bedrückt, wird dir das höhere Selbst oder die höhere Macht dabei helfen, die Antwort oder eine Lösung zu finden. Deine Frage wird dir in einem Informationspaket oder einem Informationserlebnis beantwortet.

Astrale Lebewesen

Auf der Astralebene sind wir Menschen nicht die einzigen Bewohner. Obwohl viele Verstorbene ihren Platz in dieser Welt gefunden haben, sind die Menschen nicht in der Überzahl. Es existieren Lebewesen, die eine völlig andere Realität haben als wir. Viele von ihnen können wir nicht wahrnehmen und sie uns ebenfalls nicht. Mit einigen von ihnen können wir aber interagieren. Wir können von ihnen lernen, wie sie von uns lernen können. Auf anderen Planeten in unserem Universum existiert mit Sicherheit ebenfalls intelligentes Leben, das auch in der Lage ist, die physische Welt zu verlassen. Man kann sich mit diesen Lebewesen unterhalten, jedoch nicht auf die für uns übliche Weise. In der Astralwelt gibt es direktere Kommunikationsarten als das uns bekannte Sprechen.

Doch es existieren auch Lebewesen in der Astralwelt, die nicht an ein physisches Universum gebunden sind. Diese Lebewesen haben sogar keinen blassen Schimmer, was eine physische Welt überhaupt ist. Sie sind ähnlich wie die allermeisten von uns Menschen überzeugt, dass ihre Welt die einzige Realität sei, die existiert. Grundsätzlich geht von anderen Lebewesen keine Gefahr aus. Die absolute Mehrheit ist aufgeschlossen, neugierig und freundlich. Natürlich gibt es auch unangenehme Wesen, jedoch können sie dich nur kontaktieren, wenn du ihnen die Möglichkeit dazu bietest. Deshalb solltest du ohne Angst reisen. Falls es tatsächlich dazu kommen sollte, dass du ein unangenehmes Wesen triffst, kannst du den Kontakt mit Hilfe deiner Gedanken abbrechen. Denk einfach: «Ich kehre jetzt zu meinem physischen Körper zurück!», und es wird geschehen. Du wirst auf der Astralreise immer nur Wesen antreffen, die du auch erwartest. Denk also immer positiv, dann wirst du den Kontakt mit anderen Wesen genießen und wertvolle Eindrücke gewinnen.

Die Silberschnur

Nach der Trennung des astralen Körpers besteht zu jeder Zeit eine Verbindung zum physischen Körper. Diese Verbindung wird als Silberschnur bezeichnet. Während man eine Astralreise macht, kann man oft diese Verbindung

sehen. Sie beginnt am physischen Körper, meist am Rücken oder in der Brustgegend, und endet im astralen Körper, ebenfalls meist am Rücken oder in der Brustgegend. Die Verbindung wird allgemein als silberne Schnur bezeichnet, da sie aus einem glänzenden «Material» besteht. Sie kann ohne Probleme gedehnt oder verlängert werden, beschränkt deine Bewegungsmöglichkeiten also überhaupt nicht. Die silberne Schnur sorgt für eine feste untrennbare Verbindung zwischen dem physischen und astralen Körper. Manchmal kannst du diese Verbindung nicht sehen, doch sie besteht trotzdem zu jeder Zeit.

Den Zustand der Astralreise verstärken

Nachdem du mit den Grundgesetzen einer Astralreise vertraut bist, kommen wir nun zu der zuvor erwähnten Methode.

Eine vollkommen bewusste Astralreise aufrechtzuerhalten, gehört zu den größten Schwierigkeiten bei diesem Abenteuer. Schon ein falscher Gedanke kann diese Erfahrung sofort beenden, und du kehrst zu deinem physischen Körper zurück. In diesem Abschnitt lernst du nützliche Denkweisen und Methoden kennen, die dir dabei helfen, eine stabile außerkörperliche Erfahrung lange aufrechtzuerhalten.

Klares Bewusstsein erlangen

Sobald du in eine Astralreise eingestiegen bist, ist es wichtig, dass du dein Bewusstsein dauerhaft klar hältst. Deine Umgebung kann unter Umständen verschwommen oder sogar nicht wahrnehmbar sein. Aus diesem Grund solltest du dir die in diesem Abschnitt vorgestellte Technik einprägen und während deiner Astralreise immer wieder anwenden. Sobald du Probleme mit der Wahrnehmung hast und sie nicht schnellstmöglich beseitigt werden, besteht die Gefahr, dass die Astralreise schnell endet. Der Schlüssel dieser Technik sind Affirmationen. Affirmationen besitzen auf der astralen Ebene eine sehr starke Kraft. Nutze eine geeignete Affirmation, um die Klarheit aufrechtzuerhalten. Hier findest du einige Beispiele:

«Ich sehe jetzt meine Umgebung klar und deutlich!»

«Ich bin jetzt konzentriert und fixiere mich auf diese positive Astralreise!»

«Es wird jetzt hell und ich kann sehen!»

«Ich nehme jetzt die außerkörperliche Erfahrung mit meinem ganzen Bewusstsein wahr!»

«Ich erhalte jetzt vollkommene Klarheit!»

Natürlich musst du auch hier nicht wortwörtlich diese Vorgaben übernehmen. Erfinde eine Affirmation, die zur

Situation passt. Entscheidend ist, dass der Gedanke stark genug ist, um die Klarheit zu verbessern. Damit dieser Gedanke die volle Wirkung erzielt, formulierst du ihn als Forderung. Damit machst du deinem Bewusstsein deutlich, dass die volle Konzentration auf die Astralreise gerichtet ist. Lass Gedanken wie «Oh, nein! Meine Klarheit schwindet gerade» los. Solche Gedankengänge erzielen ebenfalls ihre Wirkung, und deine Klarheit wird tatsächlich schwinden. Ich denke, du weißt jetzt, wie man mit Affirmationen umgeht.

Positives Denken

Positives Denken hat zwei verschiedene Bedeutungen. Zum einen versteht man darunter Denken mit positivem Inhalt. Zum anderen Gedanken, die keine Verneinungen enthalten.

Damit deine Gedanken einen positiven Inhalt haben, dürfen sie keine Befürchtungen oder Ängste in sich tragen. Weiter hinten findest du Übungen, um das positive Denken im Alltag zur Gewohnheit werden zu lassen. Während der Astralreise wirst du das anziehen, womit sich deine Gedanken beschäftigen. Deshalb ist es von besonderer Wichtigkeit, dass du ein gutes Konzentrationsvermögen besitzt und deine Gedanken stets aus Freude und Liebe entstehen. Hast du Ängste oder denkst du ans Scheitern, wirst du eben diese Aspekte während der Astralreise

anziehen und ihr positives Potenzial zerstören. Starte mit einer positiven inneren Haltung, dann wirst du auch positive Erfahrungen anziehen und so die Astralreise zu einem spannenden Abenteuer machen.

Die positiven Gedanken, die keine Verneinung enthalten, sind deswegen wichtig, damit du deine Gedanken mit vollständiger Kontrolle in eine astrale Handlung umsetzen kannst. Ich gebe dir zwei Beispiele:

Positives Denken: *«Ich erhalte jetzt mehr Klarheit!»*

Negatives Denken: «Die Klarheit hört nicht auf.»

Positives Denken: *«Die Astralreise geht weiter.»*

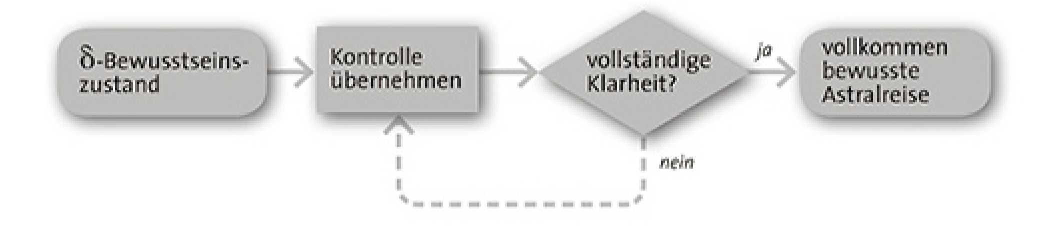
Negatives Denken: «Die Astralreise endet jetzt noch nicht.»

Der positive und der negative Satz haben den gleichen Inhalt. Obwohl das Gleiche gemeint ist, wird während einer Astralreise nur die positive Formulierung den gewünschten Effekt erzielen. Dein Bewusstsein befindet sich bei der negativen Gedankenformulierung im Zwiespalt. Die im Satz enthaltene Verneinung wird vom Bewusstsein in den meisten Fällen ignoriert. Formuliere deine Gedanken stets positiv, also ohne Verneinungen. Versuche dich an diese Gedankenstruktur zu gewöhnen. Sie hat nämlich nicht nur

beim Astralreisen einen mächtigen Vorteil, sondern auch für dein Alltagsleben.

Der Algorithmus zur Astralreise

In diesem Abschnitt konntest du lernen, dass du eine vollkommen bewusste Astralreise erreichst, wenn du deine Gedanken richtig einsetzt. Darüber hinaus konntest du erfahren, wie man sich während einer Astralreise verhält, damit sie sich stabilisiert und du frei von störenden Gedanken bist. Auf den folgenden Seiten findest du wirksame Übungen, die du im Laufe deines Tages anwenden kannst, um deine Gedankengänge optimal auf eine Astralreise einzustellen. Somit wird es dir leichterfallen, eine unstabile Astralreise in eine vollkommen bewusste Astralreise umzuwandeln, wenn es so weit ist. In der Abbildung findest du den resultierenden Teilalgorithmus.



Nachdem du den Delta-Bewusstseinszustand erreicht hast, hast du dich bereits von deinem physischen Körper

getrennt und befindest dich außerhalb deines Körpers. Damit du die Astralreise aufrechterhalten und die Wahrnehmung verbessern kannst, übernimmst du als Erstes die Kontrolle über die außerkörperliche Erfahrung. Dazu benutzt du die Kraft deiner Gedanken, denn in der Astralwelt sind das machtvolle Instrumente. Erst wenn du vollständige Klarheit erreicht hast, befindest du dich auf einer völlig bewussten Astralreise und kannst sie in vollen Zügen genießen.

Praxis:

Übungen, um die Gedanken zu kontrollieren

Um während der Astralreise ein klares Bewusstsein zu behalten und die richtigen Gedanken zu denken, musst du deine Gedanken kontrollieren können. Mit den folgenden Übungen kannst du lernen, deine Gedanken zu kontrollieren und dich somit optimal auf deine nächste Astralreise vorzubereiten. Es sind etwa zwei bis drei Übungen pro Woche empfehlenswert. Mit der Zeit und regelmäßiger Anwendung wirst du deine Gedankenstrukturen ändern, sodass irgendwann keine

weiteren Übungen mehr notwendig sind. Anders als bei den Techniken aus den anderen Bewusstseinsebenen handelt es sich hier um Übungen, die du außerhalb deines Astralreisenversuchs praktizierst. Diese Übungen sollen dich darauf trainieren, dass du an dieser Stelle des Algorithmus deine Gedanken richtig kontrollieren kannst, um die Kontrolle in der Astralreise zu übernehmen. Wenn du also während deiner Astralreise merkst, dass du Schwierigkeiten dabei hast, sie aufrechtzuerhalten, dann solltest du dich verstärkt mit den folgenden Übungen auseinandersetzen.

1. Kritisches Denken

Die Dauer dieser Übung beträgt einen gesamten Tag. Entschließe dich vor dem Schlafengehen, dass du während deines nächsten Tages so viele Gedanken bzw. so viele Entscheidungen wie möglich kritisch analysierst. Stelle dir dabei mehrmals täglich Fragen wie:

«Was wäre die beste Entscheidung für mich?»

«Welche alternativen Lösungen existieren noch?»

«Ist das, was ich gerade mache, positiv für meine Entwicklung?»

Mit Hilfe solcher kritischen Fragen wirst du deine Gedanken bewusster erleben und unerwünschten Gedankengängen schneller auf die Spur kommen und sie ausschalten können. Oft handeln wir nämlich unbewusst und quasi auf Autopilot. Diese Übung hilft dir dabei, nur noch das zu denken, was du auch wirklich denken willst. Sie unterbricht wirkungsvoll deinen Autopilotmodus. Die bewusste Ausrichtung auf wichtige Gedanken trainiert dein kritisches Bewusstsein, sodass du viel aktiver, konzentrierter und bewusster durchs Leben gehst. Diese positiven Eigenschaften kommen dir natürlich auch beim Astralreisen zugute. Du kannst dann leichter eine Astralreise aufrechterhalten.

2. Überlegen verboten

Diese Übung solltest du ebenfalls einen kompletten Tag ausführen. Vor dem Schlafengehen nimmst du dir vor, während des nächsten Tages nicht zu überlegen. Handle immer sofort. Triff jede Entscheidung mit deinem ersten Gedanken (solange es keine überlebenswichtige Entscheidung ist oder eine Entscheidung, die deine Zukunft betrifft). Diese Übung soll den direkten Einfluss deiner Gedanken auf die Astralwelt simulieren. Während der Astralreise hast du ebenfalls keine Möglichkeit zu überlegen, denn es wird der erste Gedanke ausgeführt. Mit

Hilfe dieser Übung kannst du trainieren, die richtige Entscheidung im ersten Gedankengang zu treffen.

3. Verneinungen verboten

Wende diese Übung einen kompletten Tag an. Nimm dir vorm Schlafengehen vor, am nächsten Tag nicht «Nein» zu sagen und sogar zu versuchen, nicht einmal an «Nein» zu denken. Damit sind auch Negierungen gemeint. Also sollten deine Gedanken auf diese Art umstrukturiert werden:

«Ich möchte jetzt noch nicht gehen» zu «Ich möchte später gehen».

«Ich werde heute nicht verlieren» zu «Ich werde heute gewinnen».

«Ich bin nicht krank» zu «Ich bin gesund».

Negierungen werden während einer Astralreise vom Unterbewusstsein ignoriert. Dies führt dazu, dass der Gedanke «nicht verlieren» möglicherweise als «verlieren» interpretiert wird. Positives Denken wie «gewinnen» kann vom Unterbewusstsein nicht fehlverstanden werden. Diese Übung sorgt dafür, dass deine Gedanken während der Astralreise zum richtigen Ergebnis oder zur richtigen Aktion führen.

4. Gedanken beobachten

Führe diese Übung etwa 10 bis 15 Minuten aus. Begib dich dazu an einen ruhigen Ort und lass deinen Gedanken freien Lauf. Beobachte nun deine Gedanken und versuche sie zu analysieren. Wo kommen diese Gedanken her? Was hat dazu geführt, diese Gedanken zu denken? Versuche dabei aber nicht zu beurteilen, ob diese Gedanken gut oder schlecht sind. Analysiere nur allein den Ursprung dieser Gedanken. Diese Übung kann dir dabei helfen, während einer Astralreise vorausschauend zu handeln.

5. Tagesablaufplan erstellen

Starte diese Übung nach dem Aufwachen. Stell einen kompletten Tagesplan auf. Notiere dir wichtige Termine und plane alle deine Aktivitäten zeitlich genau ein. Zeitlücken sollen dabei nicht vorkommen. Starte nun in den Tag und halte dich streng an deinen Ablaufplan. Lass dich nicht von deinen geplanten Aktivitäten abbringen und überlege es dir auch nicht neu (solange du keine spontanen Zwischenfälle erlebst, die dein Leben oder deine Zukunft betreffen). Konzentriere dich dabei hundertprozentig auf deine aktuelle Aktivität. Diese Übung hilft dir, störende Gedanken zu eliminieren wie z.B. «Auf was hätte ich jetzt Lust?» oder «Später könnte ich ja vielleicht noch dies oder

jenes machen». Somit trainierst du einen messerscharfen Fokus, damit du dich auch beim Astralreisentraining stets auf den Ablaufplan konzentrierst und dich nicht ablenken lässt. Damit steigerst du die Erfolgswahrscheinlichkeit der Übungen immens und sparst Zeit.

6. Zögern verboten

Führe diese Übung einen kompletten Tag lang aus. Vor dem Schlafengehen nimmst du dir vor, am nächsten Tag jedes Zögern zu vermeiden. Befindest du dich in einer Situation, in der du eine bestimmte Handlung aufschieben willst oder nur anfängst zu zögern, dann führst du die betreffende Aktion sofort aus. Denkst du also daran, dass deine Wohnung mal wieder geputzt werden müsste, dann leg sofort los. Überlegst du gerade, ob nicht mal wieder Joggen angesagt wäre, zieh dir deine Schuhe an und starte. Führe jeden Gedanken sofort aus, es sei denn, etwas wirklich Negatives wäre mit der Aktion verbunden. Während einer Astralreise ist Zögern oder Aufschieben von Aktionen nicht möglich. Diese Übung hilft dir, störende Gedanken aus dem Weg zu räumen und deine Astralreise stabiler und kontrollierter zu machen.

7. Lösungen für Probleme suchen

Nimm dir etwa 10 bis 15 Minuten Zeit und lege Papier und Stift bereit. Mach dir Gedanken über deine Alltagsprobleme, die dir keine Ruhe lassen. Notiere jedes einzelne Problem, bis dir keines mehr einfällt. Dann denkst du über jedes einzelne dieser Probleme intensiv nach. Wie kann ich es am besten lösen? Was muss ich dafür tun? Schreib deinen Lösungsweg auf. Diese Übung hilft dir dabei, dich nicht ständig mit Alltagsproblemen oder Alltagssorgen zu beschäftigen. Taucht spontan eins dieser Probleme in deinem Bewusstsein wieder auf, kannst du innerlich sagen: «Ich habe bereits die Lösung für das Problem», und wendest deine Gedanken von dem Problem ab. Diese Übung sorgt dafür, dass du während einer Astralreise störende Gedanken ausschalten kannst.

8. Ein positiver Tag

Diese Übung sollte einen kompletten Tag ausgeführt werden. Nimm dir vorm Schlafengehen vor, am folgenden Tag in allen Ereignissen das Positive zu sehen. Ist dir dein Smartphone heruntergefallen und das Display zerbrochen? Zieh daraus den positiven Entschluss, in Zukunft achtsamer zu sein. Es werden dir ständig solche Dinge zustoßen, die du nicht mehr rückgängig machen kannst. Versuche, solchen Situationen das Beste abzugewinnen, indem du eine positive Erkenntnis daraus ziehst. Diese Übung hilft

dir dabei, während einer Astralreise stets konzentriert und klar zu bleiben. Dadurch wird deine Astralreise von langer Dauer und stets stabil sein.

9. Gedanken ordnen

Diese Übung kannst du bis zu drei Mal am Tag wiederholen. Nimm dir Zeit für entspannte Sportarten, Dehnübungen oder Spazierengehen. Währenddessen hast du die Möglichkeit, deine Gedanken zu ordnen. Wenn du diese Übung regelmäßig wiederholst, wird jeder Gedanke seinen Platz haben. Diese Übung hilft dir dabei, kreisende Gedanken loszuwerden. Das nützt dir besonders bei der Technik für die geistige Entspannung. Außerdem sind geordnete und strukturierte Gedanken essentiell für eine lang andauernde und stabile Astralreise.

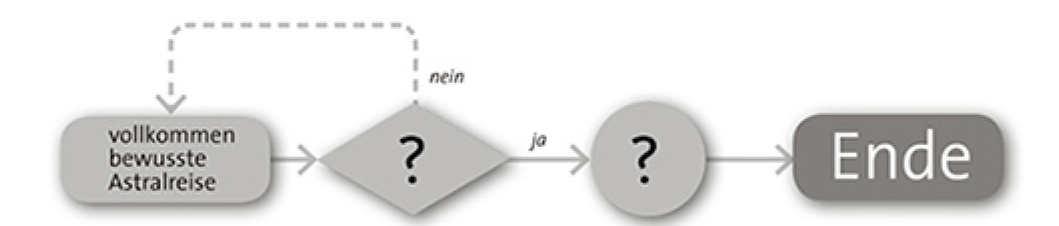
10. Nicht aus der Ruhe bringen lassen

Die Dauer dieser Übung beträgt einen gesamten Tag. Gehe mit der Intention ins Bett, dich am nächsten Tag nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Genieße alles, was an diesem Tag geschieht. Versuche, dich nicht von nervigen Situationen aus dem Gleichgewicht bringen oder zu einem Wutanfall provozieren zu lassen. Bleib den ganzen Tag über

ruhig und nicht zu erschüttern. Konzentriere dich auf deine Aufgaben des Tages und versuche unter allen Umständen, immer gelassen zu bleiben. Diese Übung sorgt dafür, dass deine Astralreisen stets angenehm und voller Energie sind. Weiterhin sorgt die Übung dafür, dass du während einer Astralreise konzentriert bleibst und dich nicht von anderen Sachen ablenken lässt.

5. Die Astralreise beenden

Obwohl eine Astralreise ein phantastisches Erlebnis ist, dauert sie vor allem bei Anfängern nur kurz. Es gibt viele Ursachen dafür, dass dein Astralkörper sich wieder mit dem physischen vereint. Deswegen solltest du sie kennen. Du musst wissen, auf welche Dinge du achten solltest, damit deine Astralreise länger dauert. Während der Astralreise stellt sich nur selten die Frage, wie du wieder zu deinem physischen Körper zurückkehren kannst. Das passiert in den meisten Fällen völlig ungewollt und automatisch. Solltest du wirklich einmal die Astralreise abbrechen wollen, findest du am Ende dieses Kapitels Eintrittstechniken, um eine Astralreise unverzüglich zu beenden.



Nachdem die vollkommen bewusste Astralreise erreicht wurde, ist das nächste Ziel, deinen Fokus in der Astralwelt aufrechtzuerhalten. Wir möchten ja eine lange und erfahrungsreiche Astralreise erleben. In diesem

Teilalgorithmus ist dir bestimmt aufgefallen, dass hier etwas Neues im grundlegenden Aufbau hinzugekommen ist. Da wir nun nicht mehr von Zustand zu Zustand wechseln, sondern in dem Zustand der vollkommen bewussten Astralreise bleiben möchten, brauchen wir eine Abfrage, die uns in diesem Zustand erhält. Weiterhin brauchen wir ein Instrument, mit dem wir die außerkörperliche Erfahrung beenden können. Doch dazu später.

Theorie:

Ursachen für einen ungewollten Eintritt

Oft kehrt man wieder zu seinem physischen Körper und in die physische Welt zurück, obwohl man das gar nicht möchte. Ich stelle dir im Folgenden die Ursachen vor, die für das vorzeitige Ende der Astralreise verantwortlich sein können. Oft kannst du den Eintritt nicht verhindern, da du regelrecht in deinen physischen Körper zurückgezogen wirst.

Gedanken an den physischen Körper und die physische Welt

Gedanken an den physischen Körper oder die physische Welt sind der Top-Grund, warum eine Astralreise unfreiwillig endet. Erinnere dich, die Astralwelt reagiert sehr empfindlich auf deine Gedanken. Denkst du an deinen physischen Körper, oder besser gesagt, gibst du deinem Bewusstsein die Möglichkeit, zum Teil in den physischen Körper zurückzukehren, wirst du regelrecht in ihn hineingezogen. Aus diesem Grund endet bei Anfängern oft die Astralreise, wenn sie ihren physischen Körper in der Astralebene betrachten. Doch das muss nicht so sein. Der Blick auf seinen schlafenden physischen Körper allein reicht nicht aus, um wieder in ihn hineingezogen zu werden. Vielmehr sind die Gedanken daran schuld, die sich in den schlafenden Körper hineinversetzen möchten. Vergiss also nicht, dass du dich während der Astralreise auf der astralen Ebene mit ihren eigenen Gesetzen befindest. Schenke der physischen Welt keine Beachtung. Das ist leichter gesagt als getan, denn die Verbannung der Gedanken an das Physische erfordert Konzentration. Wenn du dein Konzentrationsvermögen trainierst, wirst du viel bessere Chancen haben. Deshalb biete ich dir auch hier am Ende des Kapitels geeignete Übungen an. Stelle dich

anfangs also darauf ein, dass deine Astralreisen am Anfang nur kurz dauern werden. Doch auch kurze Erlebnisse sind sehr eindrucksvoll und haben einen großen positiven Effekt. Beim Laufenlernen hast du als Kind ja auch nur ein paar Schritte geschafft. Übung macht den Meister.

Mangelnde Konzentration

Während der Astralreise ist permanente Konzentration sehr wichtig. Abschweifende Gedanken, Grübeln oder Nachdenken haben in dieser Ebene nichts verloren. Damit deine Gedanken stets ausgerichtet sind, solltest du deine Konzentration auf einem hohen Level halten können. Es empfiehlt sich deshalb, Konzentrations- oder Meditationsübungen im Laufe des Tages zu machen, damit man die Effektivität einer Astralreise steigern kann. Mangelnde Konzentration führt dazu, dass dein Bewusstsein entweder einschläft oder deine Gedanken zum Physischen wandern. Und die Astralreise endet. Meditationsübungen findest du ebenfalls weiter hinten im Text.

Ängste

Ängste sind notwendig. Denn sie sind wichtig, um gefährliche Situationen einschätzen zu können. Somit schützen sie uns vor Handlungen, die unser Leben in Gefahr bringen können. Je sicherer wir uns in unserer Umgebung fühlen, desto weniger Angst haben wir. Umso größer wird demnach die Angst, wenn man sich in einer völlig unbekannten Situation befindet. In den Frühzeiten unserer Menschheitsgeschichte war dieser Instinkt überlebenswichtig. Während einer Astralreise nimmt man diese Ängste in einem gewissen Maße mit. Da die astrale Ebene anfangs eine völlig neue, unbekannte Welt ist, werden auf jeden Fall Ängste hochkommen. Da man sich während der Astralreise weder verletzen noch sterben kann, sind solche Ängste nur ein Hindernis. Unerwartete Geschehnisse können während der Astralreise Angst auslösen und du wirst dann instinktiv Zuflucht in deinem physischen Körper suchen. Ängste begrenzen also die Möglichkeiten, die du auf einer Astralreise erleben kannst. Deshalb lohnt es sich, seine Ängste abzuschwächen und unbegründete Ängste loszuwerden. Auch hierfür findest du am Ende des Kapitels entsprechende Übungen, die dir dabei helfen werden.

Mangelnde Erfahrung

Anfangs ist es völlig normal, dass Astralreisen plötzlich enden. Grund dafür kann also ein falscher Gedanke, eine falsche Bewegung oder einfach eine ungewohnte Situation sein. Lass dich davon aber nicht entmutigen. Eine Astralreise lange aufrechtzuerhalten erfordert Übung. Du hast auch nicht von einem Tag auf den anderen das Sprechen gelernt. Nimm solche Rückschläge immer positiv auf und lerne daraus. Nur so kannst du erkennen, was bei dir den Abbruch ausgelöst hat. Es gibt nämlich viele Gründe, die ich nicht alle aufführen kann. Außerdem sind sie noch von Mensch zu Mensch verschieden. Sammle also so viele Erfahrungen wie möglich, denn dann wird deine Astralreise immer fruchtbarer, immer aufregender und immer eindrucksvoller.

Unangenehme Erfahrung

Obwohl eine Astralreise ungeheuer viel Potenzial für eine positive und transformierende Erfahrung bietet, kannst du dich hin und wieder in einer unangenehmen Situation befinden, die für den Wiedereintritt sorgt. Solche unangenehmen Erfahrungen resultieren aus Ängsten und einer falschen Denkweise. Lass dich von ihnen jedoch nicht vom Astralreisen abbringen, obwohl sie vielleicht deine Angst bestätigen. Negative Erfahrungen gehören dazu. Wichtig ist, nicht den Mut zu verlieren und wieder einen

Versuch zu machen. Du wirst lernen, wie du unangenehme Erfahrungen vermeiden kannst und wie du sie beendest, ohne gleich wieder zu deinem Körper zurückkehren zu müssen.

Signale aus der physischen Welt

Während einer Astralreise hat man das Gefühl, vollkommen von der physischen Welt abgekoppelt zu sein. Die Verbindung zur physischen Welt bleibt jedoch immer bestehen, und das hat auch einen wichtigen Grund. Ich habe bereits beschrieben, dass eine untrennbare Verbindung zwischen physischem und astralem Körper besteht. Nichts und niemand ist in der Lage, diese Verbindung zu durchtrennen. Diese Verbindung ermöglicht, dass der physische und der astrale Körper miteinander kommunizieren können. Deswegen kann dich ein dringendes Signal aus der physischen Welt aus deiner Astralreise holen und dich wieder mit deinem physischen Körper vereinen. Ein solches Signal kann z.B. ein einschlafender Arm sein. Hast du deine Astralreise in einer ungünstigen Position begonnen, ist es möglich, dass die Blutzufuhr blockiert und dein Arm dadurch taub wird. Während der Astralreise wirst du gewarnt und in deinen physischen Körper gezogen, damit dein Arm wieder ausreichend mit Blut versorgt wird. Ein anderes Signal, das

häufig auftritt, ist der Harndrang. Warst du vor deinem Astralreiseversuch nicht auf der Toilette, kannst du dann den Druck auf deiner Blase in der Astralebene spüren. Ist dieses dringliche Signal stark genug, wirst du zu deinem Körper zurückkehren müssen, egal, wie erlebnisreich deine Astralreise in diesem Moment gewesen sein mag. Geh also vor jeder Astralreise auf die Toilette. Natürlich gibt es noch viele andere Situationen, die dir aus dem Physischen ein Signal an die astrale Ebene senden: Husten, Schnupfen, laute Geräusche, Gewecktwerden von einem Bekannten, Mobiltelefon usw. Sorge also für eine ruhige Umgebung, damit Störungen weitgehend ausgeschaltet sind.

Alle Gründe, die deine Astralreise beenden können, haben etwas gemeinsam: Du hast während der Astralreise deinen Fokus verloren. Du wirst dir also die richtigen Denkweisen, die in der Astralreise darüber entscheiden, wie lange sie anhält, angewöhnen müssen. Dieser Lernprozess macht aber wahnsinnig viel Spaß und du solltest ihn auch nicht als Quälerei ansehen, sondern als Chance, deine Gedanken in eine effizientere Richtung umzuprogrammieren. Es lohnt also zu wissen, welche Situationen und Denkweisen deine Astralreisen beenden können. Vergiss auch hier nicht, positiv zu denken und somit die Stabilität der Astralreise aufrechtzuerhalten.

Der Eintritt

Wie beschrieben, passiert in den meisten Fällen der Eintritt plötzlich und ungewollt. Solltest du aber dennoch einmal in der Situation sein, die Astralreise abbrechen zu wollen, kannst du dies jederzeit mit einer Eintrittstechnik tun. Es reicht im Normalfall aus, an deinen physischen Körper zu denken oder dein Bewusstsein in den physischen Körper zu verlagern. Weiterhin kannst du in Gedanken fordern, wieder in deinen physischen Körper zurückzukehren. Du wirst während dieses Vorgangs kaum Probleme haben, denn dies ist der leichteste Teil einer Astralreise.

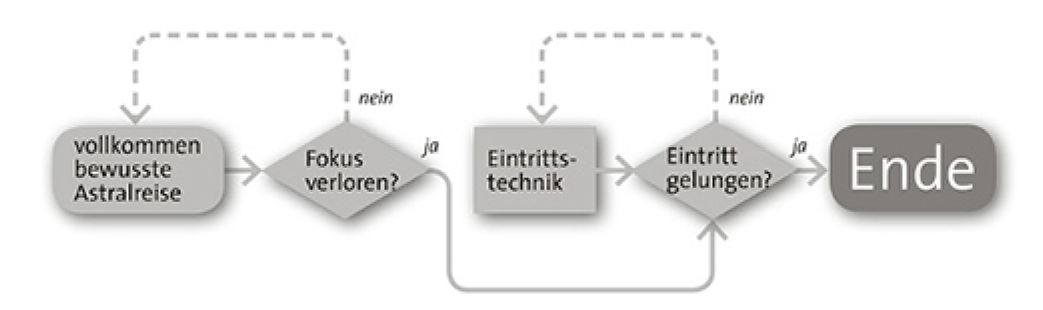
Der Eintritt kann an jedem Ort der astralen Ebene stattfinden. Du musst aber nicht den ganzen Weg von dem astralen Ort zu deinem Zimmer zurückgehen und dich wieder in deinen physischen Körper legen. Es geht viel leichter. Nach dem Gedanken, wieder in den physischen Körper zurückzukehren, wirst du eine mächtige Anziehungskraft verspüren, die dich im rasanten Tempo zu dem Ort deines physischen Körpers zurückzieht. Deine Umgebung verschwimmt und rast an dir vorbei. In deinem Zimmer angekommen, positioniert sich der Astralkörper vollkommen automatisch in den physischen. Für kurze Zeit kannst du die Gegenwart beider Körper spüren, bis sie nach und nach eins werden. Manchmal kannst du dabei Schwingungen, Vibrationen und Geräusche, ähnlich wie

beim Austritt, wahrnehmen. Jedoch sind diese nicht so stark und nur von kurzer Dauer. Du merkst allmählich, wie sich deine Wahrnehmung wieder auf deine physischen Sinne beschränkt. Du fühlst, wie du im Bett liegst, und nimmst Atmung und Herzschlag kräftiger wahr. Oft passiert es, dass man sich kurz nach dem Eintritt noch in einer Schlafparalyse befindet, die aber nach kurzer Zeit wieder abklingt. Also keine Panik, wenn du deinen Körper nicht gleich bewegen kannst. Nicht selten hat man intensive Glücksgefühle (vor allem nach den ersten Reisen) und fühlt sich gestärkt und energiegeladen.

Der Eintrittsalgorithmus

In diesem Abschnitt hast du gelernt, was die Hauptgründe für das Ende einer Astralreise sind. Zusätzlich weißt du nun, wie sich der Eintritt anfühlt und was dich dabei erwartet. Solltest du Schwierigkeiten dabei haben, deine beiden Körper miteinander zu verbinden, kannst du eine Eintrittstechnik anwenden. Im Normalfall läuft der Eintritt aber völlig automatisch ab. Wichtig dabei ist, ruhig zu bleiben und abzuwarten, bis der Vorgang abgeschlossen ist. Des Weiteren weißt du nun, dass es Methoden gibt, um eine Astralreise möglichst lange aufrechtzuerhalten. Somit kannst du dich optimal auf die Astralreise vorbereiten.

Fassen wir diese Faktoren zusammen, so erhalten wir den ausführlichen Algorithmus dafür.



Der ausführliche Eintrittsalgorithmus

Die erste Abfrage in diesem Algorithmus ist dafür zuständig, dass man so lange wie möglich in der vollkommen bewussten Astralreise bleibt. Das dauert so lange an, bis man an den eigenen physischen Körper und somit an das Physische überhaupt denkt. Alle Gründe für den Eintritt sind immer darauf zurückzuführen, dass man den Fokus verliert. Wenn man aus dem Zustand der vollkommen bewussten Astralreise austritt, weil man den Fokus verloren hat, endet die Astralreise. Sollte der Eintritt aus irgendeinem Grund nicht erfolgreich sein, kann man eine Eintrittstechnik ausführen. An dieser Stelle endet die Astralreise und auch der Astralreisen-Algorithmus.

Praxis:

Meditationsübungen

Die Meditationsübungen in diesem Abschnitt werden nicht während des Astralreiseversuchs ausgeführt, sondern zu einem beliebigen anderen Zeitpunkt. Es handelt sich hierbei also um eine Übung und nicht um eine Technik. Meditation kann dir dabei helfen, während der Astralreise bewusst zu bleiben. Bei regelmäßiger Übung können deine Astralreisen länger und erlebnisreicher werden. Die Meditationen helfen dabei, deine Konzentration und Aufmerksamkeit zu trainieren. Mach es dir daher zur Gewohnheit, zwei- bis dreimal in der Woche zu meditieren.

1. Atemmeditation

Setze dich in deine gewohnte Meditationsstellung. Schließe die Augen und achte auf deine Atmung. Atme tief ein und spüre bei jedem Atemzug, wie sich dein Köper mehr und mehr entspannt. Konzentriere dich darauf, Entspannung einzuatmen. Wenn du ausatmest, lässt du Wut, Ängste, Sorgen und Verspannungen los. Versuche dabei, dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Es kann überaus hilfreich sein, wenn du dich immer auf den aktuellen Atemzug fixierst. Du denkst beim Atmen Folgendes: «Dieses eine Einatmen … Dieses eine Ausatmen … usw.» Praktiziere diese Übung etwa 10 bis 15 Minuten und führe

deine Gedanken wieder zur Meditation zurück, wenn du abschweifst.

2. Verschiebung des Bewusstseins

Nimm deine Meditationsstellung ein und schließe die Augen. Atme ruhig tief ein und aus. Konzentriere dich auf einen Punkt etwa 50 Zentimeter über deinem Kopf. Verlagere dein ganzes Bewusstsein dorthin. Vergiss deinen Körper und fühle, wie du in diesem Punkt bist. Halte die Aufmerksamkeit gelassen und ohne Anstrengung dort. Sollten deine Gedanken abschweifen, führe sie wieder zur Meditation zurück. Mache diese Übung etwa 10 bis 15 Minuten.

3. Makro-Meditation

Setze dich in deine Meditationsstellung und schließe die Augen. Konzentriere dich auf deinen Körper und deine Umwelt. Spüre die Größe deiner Umgebung. Dehne dann deine Aufmerksamkeit weiter aus. Spüre, wie dich immer mehr umgibt, erst der Raum, in dem du bist, dann das ganze Gebäude, dann die ganze Stadt. Deine Aufmerksamkeit dehnt sich immer mehr aus, bis du die ganze Erde und schließlich das ganze Sonnensystem

spüren kannst. Achte darauf, wie klein dein Körper im Vergleich dazu ist. Führe diese Übung etwa 10 bis 15 Minuten aus.

4. Mikro-Meditation

Nimm deine gewohnte Meditationsstellung ein und schließe die Augen. Konzentriere dich auf die Größe deines Körpers. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf etwas Kleineres, dann auf etwas noch Kleineres. Mach so lange weiter, bis deine Aufmerksamkeit auf dem Mikrokosmos und schließlich im atomaren Bereich liegt. Praktiziere diese Übung 10 bis 15 Minuten lang.

5. Sonnenmeditation

Setze dich in deine gewohnte Meditationsstellung und schließe die Augen. Stelle dir vor, wie du am Strand liegst und auf einer bequemen Liege entspannst. Du spürst einen leichten, aber angenehmen Wind und die warmen Strahlen der Sonne. Du kannst das Meer riechen und die Wellen am Strand hören. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Sonne. Du kannst die Sonne beobachten, ohne dass sie dich blendet. Nimm die Energie auf, die die Sonne ausstrahlt. Richte deine komplette Aufmerksamkeit für 10 bis

15 Minuten auf die Sonne. Sollten deine Gedanken abschweifen, führe sie wieder sanft zur Meditation zurück.

6. Stille Meditation

Nimm deine Meditationsstellung ein und schließe die Augen. Die folgenden 10 bis 15 Minuten versuchst du, an nichts zu denken. Wenn du merkst, dass ein Gedanke auftaucht, beende ihn und versuche weiter an nichts zu denken. Zu Beginn wird dir diese Übung etwas schwerfallen, doch nach ein paar Übungsanläufen zeigt diese Meditationsübung eine besonders effektive Wirkung.

7. Mantra-Meditation

Schließe die Augen, während du in deiner Meditationsstellung sitzt. Atme tief ein. Während du ausatmest, denkst oder sagst du ein bestimmtes kurzsilbiges Wort, das für dich Entspannung ausdrückt. Dieses Wort wird Mantra genannt. Du kannst auch das beliebte «Om», das gerne von Buddhisten oder Hindus beim Meditieren benutzt wird, verwenden. Jedes Mal, wenn du ausatmest, denkst oder sagst du dieses Mantra. Versuche, währenddessen an nichts anderes zu denken. Konzentriere dich ausschließlich nur auf deine Atmung und

das Mantra. Diese Übung solltest du 10 bis 15 Minuten ausführen.

8. Meditation mit offenen Augen

Nimm deine Meditationsstellung ein. Lasse während deiner Meditationsübung die Augen geöffnet. Fixiere deinen Blick auf einen bestimmten Gegenstand und halte ihn für die nächsten 10 bis 15 Minuten. Versuche dabei komplett abzuschalten. Sollte sich deine Aufmerksamkeit von dem Blickpunkt abwenden, führe sie wieder sanft zurück. Lasse während dieser Übung deine Augen und deine Gesichtsmuskulatur locker.

9. Kerzen-Meditation

Zünde eine Kerze an und setze dich in deiner Meditationsstellung davor. Verdunkle gegebenenfalls den Raum. Konzentriere dich ab jetzt nur noch auf die Flamme der Kerze. Die einzigen Gedanken, die in deinem Kopf sind, drehen sich um diese Kerze. Alle anderen Gedanken sollen gestoppt werden. Schweifen deine Gedanken ab, führst du deine Aufmerksamkeit wieder auf die Kerze zurück. Beende diese Übung nach etwa 10 bis 15 Minuten.

10. Bis zehn zählen

Nimm deine gewohnte Meditationsstellung ein und schließe die Augen. Atme langsam tief ein und aus. Achte darauf, dass du nicht mit deinem Brustkorb einatmest, sondern mit deinem Bauch. Das Zwerchfell wird somit mehr beansprucht und verbreitet Entspannung. Während du ausatmest, zählst du «eins», beim zweiten Ausatmen dann «zwei» und so weiter, bis du bei zehn angekommen bist. Dann beginnst du wieder mit der Zahl eins. Versuche, alle anderen Gedanken loszulassen und dich nur auf den Atem und das Zählen zu konzentrieren. Führe diese Übung etwa 10 bis 15 Minuten aus.

Übungen, um Ängste zu bekämpfen

Ängste sind aus vielen Gründen kontraproduktiv für eine Astralreise. Damit meine ich nicht nur die Ängste vor einer Astralreise, sondern auch alle möglichen Alltagsängste. Sie sorgen für einen Gedankencocktail in deinem Kopf und können die Effektivität der notwendigen Techniken zum Erreichen der außerkörperlichen Erfahrung stark mindern. Du kannst dann beispielsweise schlechter entspannen, was ja die Voraussetzung fürs Astralreisen ist, oder deine limitierenden Glaubenssätze («ich kann das ja doch nicht») hindern dich daran, eine Astralreise überhaupt zu erleben.

Selbst wenn du die Auslösung einer Astralreise schaffst, können die vorausgegangenen Ängste dazu führen, dass eine Astralreise sehr eingeschränkt und instabil wird. Außerdem besteht dann die erhöhte Gefahr, dass die Astralreisen, die du dann erlebst, negativ oder angsteinflößend sind. Aus diesem Grund sollten Alltagsängste auf ein Minimum reduziert werden. Wenn du also Ängste im Alltag oder Ängste während der Astralreise hast, solltest du die folgenden Übungen praktizieren. Sie sorgen dafür, dass deine Ängste gemildert werden, du die Effektivität der Astralreisen-Techniken erhöhst und dich während der Astralreise sicher fühlst.

1. Sich seiner Ängste bewusst werden

Leg dir Papier und Stift zurecht und nimm dir etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Mach dir Gedanken über jede deiner Ängste, besonders über die, die mit Astralreisen im Zusammenhang stehen. Schreibe jede Angst auf, die dir einfällt, egal wie klein sie auch sein mag. Nun beginnst du damit, dir zu jeder Angst die Frage zu stellen, warum du sie hast. Schreibe die Antwort dazu auf und stelle eine weitere Frage. Ein Beispiel:

Angstdefinition:

«Ich habe Angst davor, einem bösen Wesen zu begegnen.»

Frage:

«Warum habe ich Angst davor?»

Antwort:

«Dieses Wesen könnte aggressiv sein und mich verletzen.»

Frage:

«Warum könnte dieses Wesen mir etwas Böses wollen?»

Antwort:

«Vielleicht verärgere ich dieses Wesen.»

Stelle dir so lange Gegenfragen, wie du möchtest, und versuche sie zu beantworten. Diese Übung hilft dabei, Klarheit zu schaffen und die Größe deiner Ängste zu beurteilen. Sobald man sich seiner Ängste bewusst ist, sind sie plötzlich nur noch halb so schlimm, und man kann damit beginnen, daran zu arbeiten. Bei kleinen Ängsten merkt man oft, dass sie gar nicht begründet ist. Somit kannst du mit dieser Übung kleine Ängste beseitigen.

2. Sich in die Angst fallen lassen

Diese Übung hat eine starke Wirkung, du kannst sie aber nur in größeren Zeitabständen machen. Für diese Übung brauchst du eine Person, der du vertraust. Such dir eine Angst aus, an der du arbeiten möchtest. Stell dir die Angst deutlich vor und überleg dir, was alles zu dieser Angst

gehört. Versuche diese Angst deutlich zu spüren. Nun stellt sich dein Partner hinter dich. Er sollte stark genug sein, dich aufzufangen, wenn du dich gleich nach hinten fallen lässt. Stell dir noch einmal deine Angst im vollen Ausmaß vor und verbinde sie mit der Angst, dich gleich nach hinten fallen zu lassen. Wenn du dich nicht traust, dann lass dich von deinem Partner ermutigen. Gib dir einen Ruck und lass dich nach hinten in die ausgestreckten Arme deines Partners fallen. Wenn du das geschafft hast, wird dich ein Erleichterung durchströmen. Nach dieser Erfahrung wirst du das Gefühl haben, Ängste leichter bekämpfen zu können.

3. Kleine Ängste überwinden

Immer wieder tauchen im Alltag kleine Ängste auf. Dabei überlegt man oft, ob man es mit der Angst aufnehmen sollte oder nicht. Dieses Zögern lähmt unsere Handlungen. Hindert dich eine kleine Angst daran, etwas zu tun, dann ergreife die Chance, sie zu meistern. Beweise es dir selbst. So sammelst du kleine Erfolge, und jedes Mal fällt es dir leichter. Sobald du in der Lage bist, kleine Ängste ohne Zögern zu überwinden, kannst du es auch mit größeren Ängsten aufnehmen. Die einzige Möglichkeit, seine Ängste zu bekämpfen, ist, sich seinen Ängsten zu stellen und sie zu meistern. Das kann man üben und trainieren. Diese Übung

hilft dir dabei, während einer Astralreise gekonnt mit der Angst umzugehen. Denn Zögern kann deine Astralreise ungewollt beenden.

4. Ängste sind Blockaden

Durch diese Übung wirst du erkennen, was du wegen deiner Ängste verpasst. Das führt dazu, dass du neuen Mut sammelst, um dich deinen Ängsten zu stellen. Nimm Papier und Stift zur Hand und schreib jede Angst auf, die dir einfällt (wie bei Übung 1). Wenn dir keine Ängste mehr einfallen, beginnst du damit, deine Ängste zu analysieren. Stell dir vor, was du machen könntest, wenn diese Angst nicht existieren würde. Ein kleines Beispiel:

Was wäre, wenn ich keine Angst davor hätte, einem bösen Wesen zu begegnen?

Ich könnte durch die Astralwelt wandern und würde viele positive Erfahrungen sammeln. Ich könnte meine Persönlichkeit stärken und viel Neues dazulernen. Außerdem könnte ich bestimmt viel leichter Astralreisen unternehmen und sie würden länger dauern.

Arbeite dich mit diesem Schema durch jede deiner Ängste durch.

5. Angsterlebnis meistern

Extreme Erlebnisse wie z.B. Bungeejumping, Fallschirmspringen oder Klettern können helfen, Ängste leichter zu überwinden. Die meisten Menschen haben vor solchen Erfahrungen große Angst. Doch man kann sie meistern. Das Wichtigste ist dabei, dass man sich dieses Erlebnis trotz großer Angst zutraut. Es muss nicht gleich ein Tandem-Fallschirmsprung sein. Es gibt Dutzende Erlebnisse, die harmloser und sicherer sind. Ein gemeistertes Erlebnis dieser Art steigert deinen Mut um ein Vielfaches und spornt dich an, andere Ängste in den Griff zu bekommen.

6. Angst ist normal

Jeder Mensch hat Ängste. Sie werden auch nicht von einem Tag auf den anderen verschwinden. Ängste hängen auch von der Tagesform ab, das heißt, an manchen Tagen wirst du weniger Angst haben als an anderen. Nachdem du dir deine Ängste bewusst gemacht hast (siehe Übung 1), akzeptierst du sie und siehst sie als normal an. Beklage dich also nie wieder über deine Ängste oder versuche sie zu verdrängen. Damit gibst du ihnen nur einen besonderen Stellenwert. Nimm sie einfach hin, dann kannst du leichter mit ihnen umgehen.

7. Mut stärken

Du brauchst Mut, um deine Ängste zu bekämpfen. Und Mut kannst du durch tägliche Affirmationen stärken. Mach dir am besten ein Poster mit den Worten:

«Ich bin mutig und werde mich meinen Ängsten stellen!»

Häng es in deinem Zimmer auf. Oder stelle ein Kärtchen mit diesem Satz an einem gut sichtbaren Platz auf. Mindestens ein Mal am Tag stellst du dich davor und liest langsam diese Worte. Verinnerliche sie und spüre, wie dein Mut von Tag zu Tag größer wird.

8. Positives Denken

Sobald man in einer Angstsituation ist, verliert man leicht die Kontrolle. Gedanken wie:

«Das halte ich doch nicht aus.»

«Diese Situation ist mir zu unangenehm.»

«Ich möchte das jetzt nicht mehr.»

schießen einem durch den Kopf. Diese Versagensängste führen zwangsläufig dazu, dass man aus der momentanen Situation fliehen will. Doch so wird man nie Herr seiner Angst. Versuche in deiner nächsten Angstsituation, deine Gedanken auf Erfolg umzuprogrammieren, wie es die nächsten Beispiele zeigen:

«Ich habe doch auch schon viel Schlimmeres ausgehalten.»

«Ich kann mit dieser unangenehmen Situation umgehen und werde sie meistern.»

«Bald ist es vorbei, ich stelle mich meiner Angst.»

Mit diesen stärkenden Gedanken wirst du deine Angst besiegen und die momentane Situation mit Bravour meistern. Obendrein wirst du als Belohnung ein unbeschreibliches Gewinnergefühl verspüren.

9. Die Liste deiner Angsterfolge

Jeder hat in seinem Leben Situationen erlebt, in denen er sich seinen Ängsten mit Erfolg gestellt hat. Auch du erinnerst dich bestimmt an die eine oder andere Situation. Nimm Papier und Stift zur Hand und schreibe alle deine Angsterfolge auf. Das wird dir dabei helfen, neuen Mut zu sammeln und dich selbstbewusster mit deinen aktuellen Ängsten zu konfrontieren. Wirf diese Liste nicht weg. Sobald du dich einer neuen Angst gestellt hast, kannst du diesen Erfolg deiner Liste hinzufügen. Lies sie hin und wieder durch, um dein Selbstbewusstsein weiter zu stärken.

10. Die Angstblase platzen lassen

Diese Übung benutzt eine Visualisierung. Nimm eine bequeme Position ein. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Denk nun an deine Ängste. Sobald eine auftaucht, stellst du dir vor, wie du alle mit ihr zusammenhängenden Gedanken bündelst und sie in eine Blase packst, die über dir schwebt. Wenn die nächste Angst auftaucht, machst du das Gleiche. Wieder bündelst du alle Gedanken, die mit dieser Angst zu tun haben, und steckst sie in deiner Vorstellung wieder in die Blase. Das machst du so lange, bis dir keine Ängste mehr einfallen. Konzentriere dich nun auf die über dir schwebende Blase. Spüre, wie sie leichter und leichter wird und emporschwebt. Sie durchdringt deine Zimmerdecke und wandert so weit hinauf, bis sie im Freien ist. Dort steigt sie noch weiter empor, bis sie sehr weit von dir entfernt ist. Sobald sie eine enorme Höhe erreicht hat, bringst du die Blase zum Platzen.

Eintrittstechniken

Im Folgenden stelle ich dir fünf Eintrittstechniken vor, die du nutzen kannst, wenn du deinen astralen Körper wieder mit deinem physischen vereinen möchtest. Im Normalfall passiert der Eintritt völlig automatisch, sobald du den Fokus auf die Astralebene verlierst. Diese Eintrittstechniken kannst du dann anwenden, wenn du eine

Astralreise willentlich beenden möchtest oder der Eintrittsvorgang nicht erfolgreich war.

1. Atempausen

Damit sich der astrale Körper wieder mit dem physischen vereint, verlagerst du dein Bewusstsein zu deinem physischen Körper und achtest auf deine Atmung. Atme ruhig und gleichmäßig, bis du anschließend eine kurze Atempause einlegst. Atme danach wieder ruhig und gleichmäßig weiter. Die Atempause wird in deinem physischen Körper ein Alarmsignal auslösen, das deinen astralen Körper in deinen physischen zurückziehen wird.

2. In den physischen Körper legen

Wenn du während deiner Astralreise zu deinem physischen Körper zurück möchtest, aber es nicht klappt, sag einfach: «Ich bin sofort in meinem physischen Körper!» Leg dich anschließend mit deinem astralen Körper in deinen physischen Körper. Spüre, wie sich wieder eine feste Verbindung aufbaut und du bald nur noch deinen physischen Körper wahrnimmst.

3. Den physischen Körper bewegen

Eine andere Möglichkeit, um während der Astralreise zurück zu deinem physischen Körper zu kommen, ist, wieder die Forderung: «Ich bin sofort bei meinem physischen Körper!» zu benutzen, dich dann auf den physischen Körper zu konzentrieren und zu versuchen, eine kleine Bewegung auszuführen. Oft reicht es, nur deine Zehenspitzen zu bewegen. Du spürst sofort, wie dein astraler Körper in deinen physischen gezogen wird.

4. Eintrittsaffirmation

Da die astrale Welt sehr stark auf Gedanken reagiert und somit Affirmationen einen starken Effekt haben, kannst du auch in diesem Fall eine Affirmation nutzen. Sprich eine dieser Affirmationen aus, und du wirst dich im nächsten Moment in deinem physischen Körper befinden.

«Ich befinde mich jetzt in meinem physischen Körper!»

«Ich bewege jetzt meinen physischen Körper!»

«Ich liege jetzt in meinem Bett und befinde mich in der physischen Ebene!»

5. Augen bewegen

Und hier die letzte Technik. Wenn du während der Astralreise zu deinem physischen Körper zurück willst,

benutze wieder die Forderung: «Ich bin sofort bei meinem physischen Körper!», konzentriere dich auf ihn und versuche, deine Augen zu bewegen und wieder durch deine physischen Augen zu sehen. Sobald deine Wahrnehmung wieder durch deine physischen Sinne geschieht, ist dein Astralkörper mit dem physischen vereint.

6. Der Astralreisen-Algorithmus

Ich habe dir die wesentlichsten und nützlichsten Informationen geliefert, die du brauchst, um eine Astralreise zu machen. Ich habe den Weg zur Astralreise in viele kleine lösbare Aufgaben eingeteilt. Damit hast du ein Gesamtkonzept in der Hand, wie du lernen kannst, erfolgreich Astralreisen zu unternehmen. Jeden Zustand, der auf dem Weg zur Astralreise auftritt, habe ich dir gründlich erklärt und schematisch in einem Teilalgorithmus dargestellt. In diesem Abschnitt knüpfen wir diese Teilalgorithmen zu einem Ganzen zusammen. Dieser vollständige Astralreisen-Algorithmus soll dir ein ständiger Begleiter auf dem Weg zum Erlernen der Astralreise sein. Verinnerliche dir dieses Ablaufdiagramm, damit du stets feststellen kannst, in welchem Bewusstseinszustand du dich gerade befindest und welche Art von Technik du als Nächstes ausführen solltest. Bevor du dir aber den vollständigen Algorithmus ansiehst, müssen wir noch einen letzten wichtigen Faktor besprechen.

Während einer Übung einschlafen

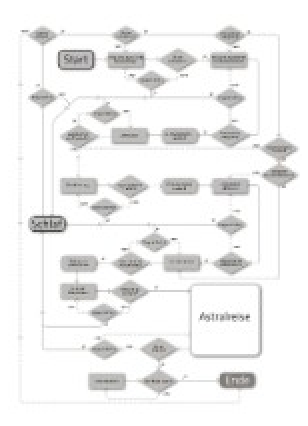
Wie du bereits weißt, musst du dich in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf befinden, um Zugang zur

Astralreise zu bekommen. Nicht selten passiert es, dass du während einer Übung einschläfst. Besonders oft passiert dies im Wechsel vom Alpha- in den Theta-Bewusstseinszustand. Es lohnt sich natürlich, sich die Fähigkeit anzueignen, sein Bewusstsein immer wach zu halten. Doch Einschlafen ist nicht weiter schlimm, denn es gibt eine Möglichkeit, direkt nach dem Aufwachen einen weiteren Versuch für eine Astralreise zu machen. Dazu sind an passenden Stellen des Algorithmus Abfragen eingesetzt. Sobald man wieder aufwacht, startet man eine Reihe von Abfragen, um herauszufinden, in welchem Zustand man sich befindet, und steigt an der richtigen Stelle wieder in den Algorithmus ein.

Zustandsdiagramm des Astralreisen-Algorithmus

Nachdem du die kompletten Vorgänge der einzelnen Teilalgorithmen verstanden hast, kannst du dir jetzt den kompletten Astralreisen-Algorithmus ansehen. Lass dich nicht davon abschrecken, wenn dich das auf den ersten Blick verwirrt. Geh noch mal von vorne alles Schritt für Schritt durch. Wenn dir etwas unklar ist, kannst du immer im entsprechenden Abschnitt nachlesen. Es empfiehlt sich, diese Seite einzuscannen oder abzufotografieren und

auszudrucken oder einfach im Kopierer zu kopieren. Wenn du dann einen Astralreisen-Versuch startest und dieser nicht erfolgreich war, nimmst du einen Farbstift und malst die Wege aus, die du während der Übung gegangen bist. So kannst du herausfinden, an welchen Stellen du dich schwertust und in welchen Bereichen du dich noch besser informieren oder üben solltest. So hangelst du dich Stück für Stück vor, bis du eine Astralreise schaffst.



Der ausführliche Astralreisen-Algorithmus

[Bild vergrößern]

Den Astralreisen-Algorithmus kannst du unter folgender Internetadresse als PDF-Datei öffnen und mit besserer Auflösung ausdrucken: https://goo.gl/GirbDt

Die Vorteile des Astralreisen-Algorithmus

Klar definierte Zustände

Im Astralreisen-Algorithmus sind alle Zustände enthalten, die du auf dem Weg zur Astralreise durchläufst. Sie stehen in einer festen Reihenfolge und bauen aufeinander auf. Somit bist du dir immer bewusst, in welchem Stadium du dich momentan befindest, und weißt, was als Nächstes ansteht.

Optimaler Wegweiser
Mit dem Astralreisen-Algorithmus weißt du immer, welchen Weg du einschlägst, was als Nächstes auf dich zukommt und wann du dich in einem bestimmten Zustand befindest. Du weißt, welche Übung oder welche Technik einen bestimmten Zustand auslöst. Damit erreichst du Schritt für Schritt die gewünschte Astralreise.

Fehleranalyse
Anhand des Astralreisen-Algorithmus kannst du nachverfolgen, an welcher Stelle du gescheitert bist. Bist du etwa bei einer bestimmten Technik eingeschlafen? Welche Technik war es? Wo musst du also mehr üben? Wenn du deinen Weg im Astralreisen-Algorithmus nachverfolgst, wirst du schnell deine persönliche Schwachstelle finden, an der du als Nächstes ein bisschen arbeiten musst.

Große Auswahl an Techniken und Übungen

Die Rechtecke des Astralreisen-Algorithmus stehen für eine bestimmte Technik. In Kapitel 3 findest du zu jeder Stelle oft mehrere unterschiedliche Techniken, die du an diesem Punkt einsetzen kannst. Wenn du also mit einer Technik keinen Erfolg hast, kannst du sie einfach durch eine andere ersetzen. Ebenso kannst du auch eigene Techniken entwickeln.

Flexible Nutzung
Ist bei dir eine Technik fehlgeschlagen und du bist eingeschlafen? Das muss nicht gleich heißen, dass du gescheitert bist. Gerade nach dem Schlaf ist die Chance auf eine Astralreise immens hoch. Man setzt einfach an der richtigen Stelle des Algorithmus fort.

Praxisbeispiel

Dank des Astralreisen-Algorithmus ist es möglich, sich seine eigene individuelle Anleitung zu erstellen. Im Folgenden wird dir eine Beispielanleitung geboten, damit du dir ein Bild davon machen kannst, wie man den Algorithmus in die Praxis umsetzt.

Markus möchte Astralreisen erlernen und hat sich bereits über alle Bewusstseinszustände informiert und entsprechende Übungen und Techniken dazu ausprobiert.

Er stellte fest, dass er mit einigen Techniken gute Erfolge erzielen konnte, mit anderen wiederum nicht. Er bereitet sich mental auf den nächsten Astralreiseversuch vor. Er legt sich hin und führt eine Atemtechnik aus, um seinen Körper in optimale Entspannung zu versetzen. Da er darin bereits geübt ist, gelingt ihm dies nach zwei Minuten. Er empfindet nun ein angenehmes Schweregefühl im Körper und beginnt sich anschließend auf seine Gedanken zu konzentrieren. Er lässt seinen Tag Revue passieren und lässt seinen Gedanken freien Lauf. Er entspannt weiter seinen Körper. Auch sein Geist ist jetzt entspannt. Er merkt, dass er fast ohne Gedanken ist, und wendet sich dem nächsten Schritt zu, nämlich Affirmationen zu benutzen und sich mental auf die Astralreise vorzubereiten. Seine Gedanken konzentrieren sich auf den Satz: «Ich werde jetzt eine außerkörperliche Erfahrung machen.» Diesen Satz wiederholt er für die nächste Minute mehrere Male in Gedanken und fasst einen festen Entschluss. Anschließend wendet er eine Visualisierungstechnik an, um in den hypnagogischen Zustand zu gelangen. Dazu stellt er sich vor, wie er vor einem Spiegel steht und sich selbst immer besser wahrnimmt. Nachdem er sich selbst klar vor dem Spiegel sehen kann und immer mehr Details wie von selbst auftauchen, befindet er sich nun in einem tiefen Theta-Bewusstseinszustand. Jetzt richtet er den Fokus wieder auf sich selbst, wie er im Bett liegt und total

entspannt ist. Die Entspannung ist mittlerweile so weit vorangeschritten, dass er nicht mal mehr seinen Körper spürt. Er stellt sich vor, wie eine schwingende Energie seinen Astralkörper hin und her bewegt. Anfangs ist es noch relativ schwach, aber mit der Zeit fühlt es sich wie ein Wippen an. Er kann nun deutlich wahrnehmen, dass sein Bewusstsein nicht mehr an seinen physischen Körper gebunden ist. Nun stellt er sich vor, wie er seine Arme mit kleinen Bewegungen, die immer größer werden, langsam von seinem physischen Körper trennt, bis er in der Lage ist, sich so aufzurichten, dass er im Bett sitzt. Sein Bewusstsein hat sich aus seinem physischen Körper auf einen Punkt ungefähr einen Meter über ihm verlagert. Er stellt sich vor, in die Lüfte zu schweben, und verlässt seinen Körper komplett. Um den Zustand halten zu können, konzentriert er sich erst einmal auf die Stabilisierung der Astralreise.

Du siehst also, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, wie man eine Astralreise erreichen kann. Das Prinzip jedoch ist immer das gleiche. Dank der vielen verschiedenen Techniken, die ich dir vorgestellt habe, kannst du also problemlos deine ganz persönliche Astralreisetechnik zusammenstellen. Du kannst sogar auch eigene Techniken einbauen, solange du das Grundprinzip des Algorithmus befolgst. Üben und Ausprobieren sind das A und O für eine erfolgreiche Reise.

Teil Drei
Tipps und Tricks, die dir weiterhelfen

1. Zehn Fehler, die das Astralreisen verhindern

Fehler Nr. 1: Falsche Zeit

Unmittelbar vor dem Schlafengehen bietet sich die bequemste Möglichkeit an, sich an einer Astralreise zu versuchen. Warum auch nicht? Man liegt ja sowieso schon im Bett. «Wenn es nicht klappt, schläft man einfach ein. Tagsüber kann man seine Zeit doch für andere Sachen nutzen.» Aber leider ist das einer der größten Fehler, die man begehen kann. Der Grund hierfür liegt in den chemischen Vorgängen im Körper.

Melatonin und Serotonin sind chemische Stoffe, die in deinem Körper den Wach- bzw. Schlafrhythmus regulieren. Serotonin ist dein An-Schalter und Melatonin dein Aus-Schalter.

Serotonin sagt deinem Gehirn: «Sei jetzt wach.» Dieser chemische Botenstoff sorgt für eine gute

Signalübertragung in deinem Gehirn, um schnell logisch denken zu können.

Melatonin gibt deinem Körper den Hinweis, herunterzufahren. Ein gesunder Melatoninspiegel ist wichtig, um keine Probleme beim Einschlafen zu haben. Melatonin ist nicht nur für die Stärkung deines Immunsystems wichtig, sondern auch für die Regeneration deines Körpers. Es ist doch was an dem berühmten «Schönheitsschlaf» dran.

Der beste Zeitpunkt ist also der, an dem dein Serotonin- und Melatoninspiegel recht hoch sind. Somit ist unmittelbar nach dem Schlafen die Chance auf eine außerkörperliche Erfahrung am höchsten.

In den ersten Stunden vor dem Schlaf sinken die Chancen auf eine Astralreise immens. Der Melatonin- und der Serotoninspiegel sind recht niedrig, dadurch kann sich keine optimale Entspannung aufbauen. Gedanken an Tagesereignisse schwirren noch im Kopf herum und wurden noch nicht im Schlaf verarbeitet. Zudem ist man müde und kann sich schlecht konzentrieren.

Da sich Körper und Bewusstsein vor dem Schlafengehen nicht in optimaler Verfassung befinden, ist der Versuch einer Astralreise zu diesem Zeitpunkt in den meisten Fällen Zeitverschwendung. Der bessere Zeitpunkt ist entweder direkt am Morgen oder mittags.

Fehler Nr. 2: Angst

Obwohl das Thema Astralreisen viele Menschen fasziniert, haben sie unterschwellig aus Unsicherheit und Unwissenheit Angst davor. Vielleicht kennst du eine der folgenden Ängste ja auch:

«Was wäre, wenn ich nicht mehr in meinen Körper zurückkehren kann?»

«Was wäre, wenn es bösartige Wesen gibt, die mir etwas antun wollen?»

«Was wäre, wenn mir ein Unfall passiert?»

«Was wäre, wenn das Betreten der Astralwelt meiner Psyche schadet und mich negativ verändert?.»

Ängste blockieren den Erfolg einer Astralreise. Also ist es wichtig, seine Ängste beherrschen zu lernen, um eine Astralreise zu ermöglichen und vor allem um sich in der astralen Welt weiterzuentwickeln, damit man mehr Türen in der Astralwelt öffnen kann.

Eine Angst wird nur umso größer, je mehr Beachtung man ihr schenkt. Die Stärke der Angst hängt davon ab, wie oft man an sie denkt und wie intensiv die Vorstellungen sind. An deinen Ängsten wirst du also arbeiten müssen. Ich habe dir ja schon einige Techniken vorgestellt, mit denen du deine Ängste angehen kannst. Hier zeige ich dir am

Beispiel der beiden Hauptängste vor einer Astralreise noch eine wirkungsvolle Technik:

«Ich habe Angst, zu sterben.»
«Ich habe Angst, nicht mehr zurückzukehren.»

Versuche nun, deine Ängste auszulöschen, indem du sie positiv umprogrammierst. Dabei wirst du deine Angst vergessen und in einen *Willensakt* umwandeln. Diese Umformulierungen könnten so aussehen:

«Ich werde eine außerkörperliche Erfahrung machen, die mir ein unbeschreibliches Gefühl von Freiheit vermittelt.»
«In meiner nächsten außerkörperlichen Erfahrung werde ich absolute Klarheit erlangen und eine lange positive Reise machen.»
«Ich kann jederzeit in meinen Körper zurückkehren.»

Immer wenn eine Angst in dir auftaucht, identifiziere sie und wandle sie in einen positiven Gedanken um. Anfangs wird es dir ein wenig seltsam vorkommen, aber mit ein bisschen Übung ist dies eine der effektivsten Methoden der Angstbekämpfung.

Fehler Nr. 3: Mangelnde Konzentration

Auf dem Weg zur Astralreise ist es wichtig, sich gut konzentrieren zu können. Kann man das nicht, wird man sehr wahrscheinlich im hypnagogischen Zustand einschlafen oder nicht in der Lage sein, die Astralreise aufrechtzuerhalten. Bei Ungeübten hält die Konzentration auf ein Zielobjekt im Durchschnitt etwa 10 bis 20 Sekunden. Danach schweifen die Gedanken ab. Um eine Astralreise kontrolliert möglich zu machen, muss man seine Konzentrationsfähgikeit auf ein höheres Level bringen. Auf ein Objekt fixierte Gedanken sollten über mehrere Minuten nicht abschweifen. Das klingt vielleicht für dich erst einmal unmöglich.

Eine zielgerichtete Konzentration ist jedoch für jeden erlernbar. Mit ein wenig Disziplin sind erste Erfolge sogar relativ schnell möglich. Mit Hilfe von Meditations- und Konzentrationsübungen kannst du deine Konzentration erheblich steigern. Dies sorgt für Gedankenklarheit und das Freisein von störenden Gedanken.

Hier erkläre ich dir noch eine wirkungsvolle Meditationsübung. Und so funktioniert sie: Während der Meditation darfst du für eine vorher festgesetzte Zeit nur einen einzigen Gedanken im Bewusstsein haben, für Einsteiger reichen 15 Minuten völlig aus. Jedes Mal, wenn du von dem erlaubten Gedanken abschweifst oder ein verbotener Gedanke auftaucht, notierst du das. Danach richtest du deine Konzentration wieder auf den erlaubten

Gedanken. Anfangs wirst du recht oft Abweichungen notieren müssen, was aber nicht weiter schlimm ist. Deine Konzentration wird sich schon bald deutlich verbessern. Man kann eben Konzentration wie einen Muskel trainieren.

Hier noch eine Variante zu dieser Übung: Zünde eine Kerze an und platziere sie in einem abgedunkelten Raum auf dem Boden. Setze dich im Schneidersitz oder in einer anderen Position (je nerviger/unbequemer die Sitzposition, desto schwieriger wird die Übung) vor die Kerze. Die Flamme ist das Konzentrationsobjekt. Folgende Gedanken sind also erlaubt:

- Die Flamme strahlt wohltuende Wärme ab.
- Die Flamme beleuchtet die Dunkelheit.
- Die Flamme bewegt sich sehr harmonisch.
- etc.

Alle Gedanken wie

- Was wäre wenn die Kerze umfällt?
- Die Sitzposition fängt an zu nerven.
- Wie lange dauert die Meditationsübung noch?
- etc.

sind verbotene Gedanken und müssen notiert werden (nur Strichliste führen, nicht Gedanken aufschreiben). Oder du

nimmst eine Gebetskette und schiebst auf ihr bei jedem verbotenen Gedanken eine Perle weiter. Nach der vorher festgesetzten Zeit zählst du, wie oft du abgeschweift bist. So kannst du deine Fortschritte sehr gut feststellen.

Auf den Seiten 138–143 findest du weitere Übungen zur Meditation und zur Konzentrationssteigerung.

Fehler Nr. 4: Ungenügende Entspannung

Eine Astralreise verlangt vollständige körperliche und geistige Entspannung. Doch sich einfach hinlegen und eine bequeme Position einnehmen heißt nicht gleich, dass man entspannt ist. Erst einmal ist die körperliche Entspannung von der geistigen zu trennen. Du kennst das bestimmt: Du liegst zwar völlig müde und erschöpft im Bett, kannst aber nicht einschlafen, weil in deinem Kopf ein Gedankenkarussell rotiert. Dies ist ein hervorragendes Beispiel dafür, dass dein Körper zwar entspannt ist, dein Verstand aber auf Hochtouren läuft. Das umgekehrte Szenario ist auch möglich: dein Geist ist zwar frei von Gedanken, dein Körper aber völlig verspannt.

Wenn die Entspannung von Körper und Geist nicht optimal ist, wird eine Astralreise schwierig. Ständig abschweifende Gedanken schwächen den Fokus auf die Astralreise und lassen dich nicht austreten. Ein angespannter Körper schickt dir ständig die Botschaft, dass

es unbequem ist und du doch deine Liegeposition ändern sollst.

Entspannung ist nicht schwierig zu erlernen, und ich habe dir bereits eine Menge Techniken vorgestellt (siehe Seite 59).

Fehler Nr. 5: Ungeduld

Ungeduld ist für sehr viele der Grund überhaupt, warum das Astralreisen nicht funktioniert. Wenn du erwartest, gleich beim ersten Versuch eine Astralreise zu erleben, wirst du wahrscheinlich enttäuscht werden. Für Astralreisen muss man üben und trainieren. Es ist zwar möglich, dass dir gleich beim ersten Versuch eine Astralreise gelingt, dies ist aber ziemlich selten. Besitzt du großes Interesse und übst fleißig, wirst du ohne Zweifel eine Astralreise schaffen. Versuch es nicht zu erzwingen, sondern gehe es entspannt an und lass es einfach passieren.

Als Hilfe empfehle ich dir, jeden Tag eine Affirmation zu machen. Sie programmiert durch ständige Wiederholung dein Unterbewusstsein. Bevor du mit deiner Technik startest, sage zehn Mal im Kopf oder auch laut ausgesprochen die Worte:

«Heute erlebe ich eine spontane und angenehme Astralreise!»

In den ersten Tagen wirst du noch wenig Wirkung merken. Nach ein bis zwei Wochen erweisen sich diese Affirmationen als sehr effektiv. Lass dich also von deiner Ungeduld nicht abbringen, sondern bringe dich durch Disziplin und tägliche Übung zum Erfolg.

Fehler Nr. 6: Einschlafen, bevor es losgeht

Der Übergang in den hypnagogischen Zustand löst eine tiefe Entspannung aus. Die Gefahr ist, dass man, wenn man den hypnagogischen Zustand erreicht hat, einschläft. Zu diesem Zeitpunkt ist nun höchste Konzentration gefordert. Ein abschweifender Gedanke kann dazu führen, dass das Bewusstsein einschläft und man schließlich im Traum landet. Richte also all deine Gedanken auf die im hypnagogischen Zustand auftretenden Bilder und halte ein klares Bewusstsein. Beobachte diese Bilder, aber folge ihnen nicht. Ist dieser Punkt überschritten, wird höchstwahrscheinlich die Schlafparalyse eintreten und du kannst Vibrationen verspüren.

Damit du lernst, wie sich die Schwelle zwischen Schlaf und Traum anfühlt, gibt es eine effektive Methode, um dies

zu üben. Fang mit dieser Übung am frühen Morgen an, nachdem dich der Wecker aus dem Schlaf geholt hat. Die meisten Menschen liegen dann noch einen Moment im Bett oder stellen sich sogar noch einen zweiten Wecker. Gehörst du zu diesen Menschen, die morgens schlecht aus dem Bett kommen, wird die Übung noch effektiver. Nachdem dich also der Wecker geweckt hat, stehst du sofort auf und setzt dich im Schneidersitz auf den Boden. Schließe deine Augen und lasse die Müdigkeit wieder eintreten. Der Schneidersitz wird dich daran hindern, wieder einzuschlafen. Deswegen solltest du diese Übung auch nicht im Bett liegend ausführen, da du höchstwahrscheinlich wieder in den Schlaf gezogen wirst. Mit dieser Übung kannst du den hypnagogischen Zustand trainieren und gleichzeitig noch die Fähigkeit, in ihm nicht einzuschlafen. Wiederholst du diese Übung regelmäßig, wirst du die Erfolge bei deiner nächsten Astralreisetechnik spüren.

Fehler Nr. 7: Fehlende Routine

Wir leben heute in einer hektischen Zeit. Wir haben viele Termine, stehen oft unter Zeitdruck, werden aber auch von vielen unvorhergesehenen Ereignissen überrollt. Da bleibt oft nicht viel Zeit, um Astralreisen zu trainieren. Die ersten Male probiert man neugierig ein paar Astralreisetechniken

aus, verliert aber bald die Lust daran. Die meisten entschuldigen das mit der Ausrede «Ich schaffe das doch sowieso nicht». Vielleicht versuchen sie es noch einmal ein paar Wochen später, scheitern aber wieder.

Eine Astralreise muss geübt werden, das ist einfach so, und zwar regelmäßig. Wochenlange Pausen zwischen den Versuchen und Übungen sind das größte Hindernis. Deswegen reserviert man am besten jeden Tag eine Zeit, in der man das Astralreisen übt. Anfangs braucht man dafür Disziplin, aber nach ein oder zwei Wochen wird es zur Routine. Hast du dir eine solche Routine erst einmal angewöhnt, wirst du mit absoluter Sicherheit eine Astralreise schaffen. Stell dir also einen Wochenplan auf, in dem du deine Übungszeit einträgst. Eine halbe Stunde reicht völlig aus.

Fehler Nr. 8: Falsche Technik

Im Internet und in Büchern gibt es Dutzende unterschiedliche Techniken, um Astralreisen zu lernen. Doch nicht jede Technik ist für jeden richtig. Im Kern ist zwar jede Technik gleich, aber man hat nicht mit jeder Technik Erfolg. Aus diesem Grund ist es notwendig, verschiedene Techniken auszuprobieren. Halte dich an den Astralreisen-Algorithmus und finde heraus, an welchen

Stellen du Probleme hast. Probiere eine andere Technik als die, die du bisher benutzt hast, um weiterzukommen.

Fehler Nr. 9: Fehlendes Hintergrundwissen

Bei einer Astralreise gerät man in ungewohnte Zustände, die einem große Angst einjagen können. Es kann passieren, dass der Körper wie gelähmt ist. Laute und knallende Geräusche wie auch Vibrationen des Körpers sind keine Seltenheit. All diese Erlebnisse können im ersten Moment zu Angst oder Panik führen. Deshalb ist es sinnvoll, sich vorher ein Hintergrundwissen anzueignen, damit man diese Symptome deuten kann und die Angst verliert.

Auch ist es hilfreich, zu wissen, was auf einer Astralreise alles möglich ist, um sich in den unbekannten Dimensionen zurechtzufinden. Und das richtige Verhalten zu kennen, verhindert den vorzeitigen Abbruch einer aufregenden Astralreise. Je mehr man über das Astralreisen weiß, desto schneller und effektiver kommt man voran.

Fehler Nr. 10: Falsche Vorstellung

Die erste Astralreise ist der schwierigste Schritt beim Erlernen von Astralreisen. Da man nicht weiß, wie sich eine

Astralreise anfühlt, hat man oft falsche Vorstellungen. Während der Ausführung einer Technik wartet man oft darauf, dass bestimmte Situationen eintreffen, die aber einer falschen Vorstellung entsprechen. Damit blockiert man alles.

Vergiss also während deiner nächsten Übung alle deine Vorstellungen, wie sich eine Astralreise anfühlen könnte. Konzentriere dich auf die richtige Ausführung der Technik und lass es einfach passieren. Versuche, nicht auf jedes Zucken oder jede Gefühlsschwankung zu reagieren. Beobachte einfach passiv, was mit dir geschieht. Warte nicht ungeduldig darauf, dass es eintritt, denn dann wird es nicht eintreten. Das ungeduldige Warten auf eine Astralreise raubt dir die Konzentration auf die Technik.

2. 25 Irrtümer über Astralreisen

Heutzutage findest du im Internet und auch in entsprechenden Büchern viele Informationen zum Thema Astralreisen. Dennoch werden einige Irrtümer verbreitet, die ich in diesem Kapitel zurechtrücken möchte. Viele dieser Irrtümer entstehen aus Angst vor dem Spirituellen und können für die, die Astralreisen lernen möchten, eine Blockade darstellen. Im Folgenden werden 25 dieser Irrtümer erläutert und korrigiert.

Irrtum 1: Astralreisen ist ein seltenes Phänomen

Laut einer amerikanischen Befragung stellte sich heraus, dass etwa 5–10 Prozent der weltweiten Bevölkerung schon einmal eine spontane oder willentlich induzierte außerkörperliche Erfahrung hatten. (Andere Untersuchungen sprechen sogar von 20 Prozent). Viele Menschen behalten ihre Erfahrung für sich, weil sie Angst haben, für verrückt erklärt zu werden. Dabei ist es ein völlig natürliches Phänomen.

Irrtum 2: Astralreisen kann man nicht lernen

Obwohl Astralreisen spontan in Extremsituationen wie bei schweren Krankheiten oder in Todesnähe auftreten können, sind sie erlernbar.

In diesem Buch habe ich dir alle nötigen Informationen und Techniken dafür geliefert.

Irrtum 3: Nur Auserwählte können eine Astralreise machen

Jeder kann Astralreisen lernen, der diesem Thema offen gegenübertritt. Es gibt sogar Menschen, die Astralreisen skeptisch betrachtet haben, später dennoch eine außerkörperliche Erfahrung erlebten. Astralreisen kann trainiert und erlernt werden. Es ist nur etwas Übung nötig.

Irrtum 4: Nur Erwachsene können Astralreisen machen

Beim Astralreisen spielt Alter keine Rolle. Kinder lernen sogar in der Regel schneller als Erwachsene, da ihr Bild von der Welt noch nicht so festgefügt ist. Einem

Erwachsenen fällt es schwerer, Astralreisen in sein Glaubenssystem zu integrieren als einem Kind, das viel offener für Neues ist. Je stärker man dieses Phänomen für möglich hält, desto leichter lernt man, eine Astralreise zu machen.

Irrtum 5: Astralreisen sind gefährlich

Astralreisen ist eine natürlich auftretende Erfahrung, die in jeder Kultur erlebt wird. Es sind bisher keine Fälle bekannt, dass dem Reisenden ein Schaden entstanden ist. Im Labor wurden viele außerkörperliche Erfahrungen untersucht und ausgewertet, dabei konnten keine negativen Folgen beobachtet werden. Astralreisen sind sogar sehr förderlich für Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinserweiterung. Vorsichtshalber sollte man Menschen mit psychischen Störungen davon abraten.

Irrtum 6: Man braucht mehrere Jahre zum Erlernen einer Astralreise

Jeder Mensch ist anders, und so kann man nicht generell sagen, wie lange man für das Erlernen einer Astralreise braucht. Manche Personen erlebten gleich bei ihrem ersten Versuch eine außerkörperliche Erfahrung, andere brauchen

erheblich länger. Wenn man regelmäßig übt, schafft man es meistens in 30 Tagen.

Irrtum 7: Es ist möglich, dass man nicht mehr zu seinem Körper zurückkehren kann

Der Astralreisenpionier Robert A. Monroe vermutet, dass man jede Nacht im Schlaf astral wandert. Man ist sich nur nicht darüber bewusst. Wir finden also täglich den Weg zurück in unseren Körper. Wenn man schon ein wenig Erfahrung gesammelt hat, weiß man, dass das Problem nicht darin besteht, wieder zurück zu seinem Körper zu finden, sondern sich so lange wie möglich außerhalb von ihm aufzuhalten. Es reicht meist nur ein kleiner Gedanke an seinen physischen Körper, und schon wird man regelrecht zurückgezogen. Der astrale Körper ist mit dem physischen durch die «Silberschnur» verbunden.

Irrtum 8: Der physische Körper kann während einer Astralreise besetzt werden

Eine solche Angst herrscht sehr häufig bei Anfängern. Es besteht in dieser Hinsicht keinerlei Gefahr. Der physische

Körper ist mit dem Astralkörper verbunden, und diese Verbindung kann auch nicht durchtrennt werden. Niemand anders kann auf den physischen Körper zugreifen.

Irrtum 9: Astralreisen ändert die religiöse Einstellung

Dr. Melvin Morse machte eine Studie mit 350 Teilnehmern. Es wurde festgestellt, dass keiner nach einer außerkörperlichen Erfahrung seine religiösen Ansichten änderte. Ganz im Gegenteil. Diese Personen fühlten sich in ihrem Glauben bestätigt, ganz egal, welchen Glauben sie hatten.

Irrtum 10: Man kann sich nicht weit vom physischen Körper entfernen

Es gibt keinen begrenzten Radius, in dem man sich während einer außerkörperlichen Erfahrung aufhalten muss. Es ist sogar möglich, durch das Universum zu reisen und sogar Welten in anderen Dimensionen zu betreten. Es gibt jedoch Bereiche in der astralen Welt, die man nur erreicht, wenn man sich der betreffenden Schwingungsfrequenz anpasst, was man durch Übung und Erfahrung fertigbringen kann.

Irrtum 11: Es gibt keine Verbindung zwischen dem physischen und dem astralen Körper

Der Astralkörper ist durch eine so genannte «Silberschnur» mit dem physischen Körper verbunden. Aber man sieht nicht unbedingt bei jeder Astralreise diese Silberschnur, trotzdem besteht eine feste Verbindung zwischen den beiden Körpern. Wenn man aber während der Astralreise die Silberschnur sehen kann, verläuft sie meist vom Rücken des Astralkörpers zum Oberkörper des physischen Körpers und kann unmöglich durchtrennt werden.

Irrtum 12: Andere Wesen können die Silberschnur durchtrennen

Es kursiert das Gerücht, dass das Durchtrennen der Silberschnur das physische Leben beendet. Keine Macht der Welt ist jedoch in der Lage, diese Verbindung zu trennen.

Irrtum 13: In der Astralwelt kann man gefährlichen negativen Wesen begegnen

In der Astralwelt kann man zwar negativen Wesen begegnen, jedoch sind sie nicht gefährlich. Auf einer Astralreise verleihen dir deine Gedanken Macht. Wenn du möchtest, kannst du eine unangenehme Situation mit Hilfe deiner Gedanken beliebig verändern. Viele dieser negativen Wesen sind das Produkt der eigenen Ängste und können nur erscheinen, wenn du Angst zeigst. Stellst du dich jedoch deiner Angst, verschwinden auch negative Erscheinungen. Auf der Astralebene herrscht das Gesetz: Gleiches zieht Gleiches an. Wenn du eine Astralreise mit negativen und ängstlichen Gedanken machst, wirst du auch negative Ereignisse anziehen. Mit schönen und positiven Gedanken im Bewusstsein wirst du eine wundervolle und unvergessliche außerkörperliche Erfahrung machen.

Ängste behindern das Astralreisen (und nicht nur die), und wenn man sich in der normalen und astralen Welt weiterentwickeln möchte, wird man sich seinen Ängsten stellen müssen.

Irrtum 14: Nach einer Astralreise fühlt man sich müde

Während einer Astralreise ist der physische Körper im Schlaf und erholt sich. Es ist so ähnlich wie beim Träumen.

Man ist häufig erholter und energiegeladener, wenn man schöne und lebhafte Träume hatte.

Irrtum 15: Man kann keine Objekte in der Astralwelt anfassen

Auf der Astralebene kann man, wie im normalen Leben auch, Gegenstände anfassen. Jedoch kann man ebenfalls Gegenstände mittels Gedankenkraft erfühlen und anfassen. Es ist sogar möglich, Gegenstände von innen anzufassen, da man sie mit Leichtigkeit durchdringen kann. Dieses Phänomen ist wahrscheinlich dafür verantwortlich, dass viele glauben, man könne keine Gegenstände anfassen. Das Bewegen von Gegenständen ist jedoch unmöglich, da die physische Materie von der Astralwelt abgekoppelt ist.

Irrtum 16: Visualisieren ist für das Astralreisen notwendig

Eine gute Visualisierung ist beim Astralreisen hilfreich, jedoch nicht notwendig. Visualisieren hilft beim Erreichen des hypnagogischen Zustandes. Es gibt jedoch auch andere Methoden, seinen Körper zu verlassen.

Irrtum 17: Bestimmte Drogen sind gut für außerkörperliche Erfahrungen

Es stimmt zwar, dass einige Drogen dafür bekannt sind, Astralreisen auszulösen, sie sollten aber keinesfalls verwendet werden. Drogen sind schädlich, manche sogar lebensgefährlich für den physischen Körper und verhindern das Erlernen von Astralreisen. Außerdem sind durch Drogen induzierte Astralreisen meistens negativ und angsteinflößend, da sie oft erst beendet werden können, wenn die Wirkung der Droge nachlässt.

Irrtum 18: Es ist unmöglich, andere Personen in der Astralebene zu treffen

Manchmal ist es nicht einfach, andere Personen während einer Astralreise zu treffen, jedoch ist es möglich. Die Schwingungsfrequenz der Astralreise muss jener der physischen Welt sehr ähnlich sein, dadurch erreicht man eine gute Überlappung der beiden Welten und kann anderen Menschen, die nicht astral reisen, begegnen. Du kannst also deine Freunde besuchen. Die Kommunikation über beide Ebenen hinweg ist leider nicht möglich.

Irrtum 19: Wenn man beim Astralreisen an den Namen seines Freundes denkt, um ihn zu besuchen, kann man versehentlich zu einer Person kommen, die denselben Namen wie der Freund hat

Auf der Astralebene sind deine Gedanken machtvoll. Wenn du an den Namen deines Freundes denkst, assoziierst du den Namen gleichzeitig mit der Person. Der Name spielt also keine Rolle, sondern nur der Gedanke an deinen Freund. Somit kann kein Fehlbesuch stattfinden.

Irrtum 20: Astralreisen beeinflusst nicht die Einstellung über das Leben nach dem Tod

Menschen, die eine bewusste Astralreise erlebt haben, sind danach überzeugt, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Die Faszination, seinen Körper von außen zu betrachten und sein Bewusstsein unabhängig von physischen Gesetzen durch Raum und Zeit zu bewegen, erzeugt den starken Glauben, dass das Leben nach dem Tod weitergeht. Ebenso verliert man nahezu komplett die Angst vor dem Tod.

Irrtum 21: Vor dem Schlafengehen hat man die beste Chance auf eine Astralreise

Vor dem Schlafen ist der Körper meist den ganzen Tag aktiv gewesen und dadurch erschöpft. Ebenso hast du dich mit vielen Problemen auseinandergesetzt, die dich noch vor dem Schlaf beschäftigen. Nach dem Schlaf ist der Körper entspannt und deine Gedanken sind wieder geordnet. Zusätzlich ist dein Hormonhaushalt am Morgen viel ausgeglichener. Aus diesen Gründen ist der frühe Morgen der beste Zeitpunkt, um eine Astralreise zu starten. Nachts, unmittelbar vor dem Schlaf, hat man nur geringe Chancen.

Irrtum 22: Die Monroe-Technik ist die beste Anleitung zum Astralreisen

Wenn man die Monroe-Technik richtig ausführt, ist es eine gute Anleitung, das Astralreisen zu lernen. Viele Menschen haben mit Hilfe dieser Technik gute Erfolge gehabt. Das heißt jedoch nicht, dass die Monroe-Technik die einzig wahre ist. Es gibt mehr als 100 verschiedene Arten, eine Astralreise auszulösen. Da jeder Mensch anders ist, muss auch jeder seine persönlich beste Methode finden.

Irrtum 23: Astralreisen ist ein sehr lebhafter luzider Traum

Bei einem luziden Traum wird sich der Träumer bewusst, dass er gerade träumt, und er kann die dort erlebten Ereignisse nach seinen Wünschen steuern. Jedoch ist man sich immer bewusst, dass der schlafende Körper im Bett liegt und man durch eine selbst geschaffene Welt reist. Bei einer Astralreise spürt man den Austritt aus seinem physischen Körper und kann diesen dann von außen betrachten. Es gelten auch während einer außerkörperlichen Erfahrung andere Gesetze. So kann man nicht einfach seine Umgebung nach eigenen Wünschen und Vorstellungen ändern. Nach dem Wiedereintritt in den physischen Körper ist man sich sicher, dass es eine Astralreise war und kein einfacher luzider Traum.

Irrtum 24: Auch wenn man viel geübt hat, geschieht eine Astralreise nur selten

Am Anfang ist es ein wenig schwieriger, eine Astralreise auszulösen, auch wenn man weiß, wie sie sich anfühlt und mit welcher Technik man schon Erfolg hatte. Es dauert einige Astralreisen, bis man ein gutes Gefühl dafür bekommt und man sich in diesem Zustand wohlfühlt. Übt

man jedoch fleißig weiter, kann man täglich mehrere Astralreisen erleben, es gibt dafür keine Grenze. Aber vergiss nicht, dass du auch ein physisches Leben hast, in dem du wichtige Aufgaben erfüllen musst. Hier ist die richtige Balance absolut notwendig.

Irrtum 25: Der Astralkörper kann nur genauso aussehen wie der physische Körper

Der Astralkörper kann jede beliebige Form annehmen. Er besteht aus Energie und wird durch deine Gedanken geformt. Da es für dich keine andere Vorstellung gibt, wie du sonst aussehen könntest, nimmt dein nichtphysischer Körper die Form deines physischen Körpers an. Allerdings kannst du durch die Macht deiner Gedanken jede denkbare Form annehmen. Erfahrene Astralreisende bevorzugen die Gestalt einer Energiekugel, da dies die natürlichste Erscheinung auf der Astralebene darstellt.

Schlusswort

So weit, so gut. Du bist jetzt zwar am Ende des Buches angekommen, doch ich hoffe, dass das erst der Anfang für dich war. Wenn du das Astralreisen auch erlernen möchtest, dann reicht Lesen alleine nicht aus. Es ist also Handeln angesagt. Mit dem detaillierten Wissen, das du nun besitzt, kannst du jetzt systematisch vorgehen und eine Astralreise mit großen Erfolgschancen herbeiführen. Bedenke aber, dass man Astralreisen nicht in einem Tag lernen kann. Denn den Algorithmus zu verstehen und den Algorithmus anzuwenden sind zwei Paar Schuhe. Lass dir also Zeit, aber verliere nie die Motivation, dranzubleiben. Lass dich von Rückschlägen nicht entmutigen. Mit Hilfe des in diesem Buch vorgestellten Algorithmus bist du in der Lage, die auf dich zukommenden Bewusstseinszustände zu erkennen und Schritt für Schritt aktiv zu durchlaufen. So kannst du dich ebenfalls auf mystische Abenteuer außerhalb deines Körpers begeben. Vergiss also nicht: Jeder Mensch ist fähig, sich auf Astralreisen zu begeben. Jeder kann es schaffen, diese umwerfende Erfahrung zu machen. Du musst es nur wollen und regelmäßig trainieren. Ich wünsche dir bei deinem Training viel Spaß und viel Erfolg und hoffe, dass auch du bald etwas dazu

beiträgst, damit die Menschheit in naher Zukunft die vierte Dimension erkunden kann!

Anhang

1. Große Astralreisen-Pioniere

In der heutigen Zeit gibt es eine große Menge an Literatur, Internetseiten, Internet-Foren, Live-Seminare und sogar Forschungseinrichtungen über außerkörperliche Erfahrungen. Das alles wurde von Menschen geschaffen, die spontane Astralreisen erlebten und davon überzeugt waren, dass außerkörperliche Erfahrungen keine Trugbilder sind. Durch ihren Mut, ihr Wissen der Öffentlichkeit zu präsentieren, gewann das Phänomen Astralreisen überall in der Welt an Aufmerksamkeit. Schon bald wurden außerkörperliche Erfahrungen auch für Wissenschaftler, Ärzte und Psychologen interessant. Während damals nur einzelne Menschen von der Existenz von Astralreisen überzeugt waren, sind es heute Gruppen und Institute, die dieses Phänomen untersuchen. Im Folgenden stelle ich dir drei große Pioniere vor, die jeder, der sich mit Astralreisen beschäftigt, kennen sollte.

Robert Monroe

Robert Monroe war ein erfolgreicher Geschäftsmann mit starkem Interesse an der Untersuchung des menschlichen Bewusstseins. Er ist der Erfinder von Hemi-Sync und gründete das Monroe Institute, eine weltweite Organisation zur Untersuchung und Nutzung des menschlichen Potenzials.

Robert Monroe wurde 1915 in Indiana geboren und wuchs in einer wohlhabenden Familie in Kentucky auf. Er studierte Elektrotechnik an der Ohio State University und arbeitete anschließend als Autor und Regisseur für zwei Radiosender. Zwei Jahre später zog er nach New York und verfolgte weiter seine Radiosender-Karriere, bis er schließlich seine eigene Radio-Produktionsfirma gründete. In den Fünfzigern produzierte er 28 Radio-Shows pro Monat. Zusätzlich wurde er auch als Musikkomponist für Radio, Fernsehen und sogar Kinofilme bekannt.

1956 arbeitete die Forschungs- und Entwicklungsabteilung seiner Firma an den Auswirkungen verschiedener Klangbilder auf das menschliche Bewusstsein, mit der Absicht, das Lernen im Schlaf näher kennenzulernen. 1958 erlebte er ein signifikantes Erlebnis, das er erstmalig als «außerkörperliche Erfahrung» bezeichnete. Diese spontane Erfahrung veränderte sein Leben und auch die Richtung seiner beruflichen Bemühungen.

Neben seinem erfolgreichen Sendebetrieb begann Robert Experimente mit dem menschlichen Bewusstsein. Er schrieb das bahnbrechende Buch: «Der Mann mit den zwei Leben – Reisen außerhalb des Körpers». Diese Veröffentlichung seiner außerkörperlichen Erfahrungen hat unzählige Menschen, die ebensolche Erfahrungen gemacht hatten, aber keine Erklärung dafür finden konnten, erleichtert und bestätigt. Mit diesem Buch gewann er auch die Aufmerksamkeit von Wissenschaftlern, Ärzten, Ingenieuren und Menschen in anderen Fachgebieten.

Monroe und eine wachsende Gruppe gleichgesinnter Wissenschaftler suchten nach Methoden zur Induktion und Steuerung außerkörperlicher Erfahrungen und anderer Bewusstseinszustände. Diese Arbeit führte zur Entwicklung der Schwingungssynchronisation beider Gehirnhälften durch akustische Signale, die als hemisphärische Synchronisation oder Hemi-Sync bekannt ist. 1974 wurde seine ursprüngliche Arbeitsgruppe erweitert und das Monroe Institute gegründet. Das Monroe Institute ist eine Organisation, die heute weiter an der Erforschung und Kontrolle des menschlichen Bewusstseins arbeitet. Ein Jahr später erhielt Monroe sein erstes von drei Patenten für sein Hemi-Sync-Verfahren.

Im Laufe der nächsten zwanzig Jahre forschte Monroe, wie sich das menschliche Bewusstsein erweitern lässt, und

entwickelte praktische Methoden zur Vergrößerung des menschlichen Potenzials. Er hielt eine Reihe von mehrtägigen Workshops, die interessierten Menschen das Astralreisen beibrachten. Ebenfalls erstellte er eine Vielzahl von Audio-CDs zur Fokussierung der eigenen Aufmerksamkeit, zum Stressabbau, zur Verbesserung der Meditation und sogar zur Heilung von Schmerzen.

1985 erschien sein zweites Buch «Der zweite Körper – Expedition jenseits der Schwelle», das ebenfalls viele seiner außerkörperlichen Erfahrungen schildert. Kurz vor seinem Tod, 1995, schrieb er sein drittes Werk «Über die Schwelle des Irdischen hinaus», das den Sinn und Zweck des Lebens behandelt und zeigt, was sich jenseits der Grenzen unserer physischen Welt verbirgt.

Robert Monroe zählt zu den bedeutendsten Forschern und Pionieren der Astralreisen-Geschichte. Durch seinen Glauben an eine Realität, die über unsere menschlichen Sinne hinausgeht, und durch sein starkes Engagement für außerkörperliche Erfahrungen hat er ein Institut geschaffen, das auch nach seinem Tod 1995 an seinem Traum weiterarbeitet.

William Buhlman

William Buhlman ist derzeit der führende Experte für außerkörperliche Erfahrungen in Amerika. In vier

Jahrzehnten sammelte er Erfahrungen auf diesem Gebiet. Ein Freund inspirierte William zu außerkörperlichen Erfahrungen, obwohl er dieser Thematik kritisch gegenüberstand. Er stellte sich die Frage, ob er in der Lage sei, Astralreisen zu lernen, bis es ihm schließlich gelang. Seitdem ist er von außerkörperlichen Erfahrungen fasziniert.

1996 schrieb er sein erstes Buch «Out of Body – Astralreisen: Das letzte Abenteuer der Menschheit», indem er neben einigen Geschichten von seinen persönlichen spirituellen Reisen auch Anleitungen und Techniken zum Erlernen von außerkörperlichen Erfahrungen vorstellt. Sein zweites Werk «Secrets of the Soul» erschien 2001. Dort präsentiert er die Ergebnisse seiner zehnjährigen internationalen Umfrage, die er mit 18000 Teilnehmern in 42 Ländern durchführte. Weiterhin beschreibt er in diesem Buch Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung durch außerkörperliche Erfahrungen.

William Buhlman leitet eine Arbeitsgruppe in enger Zusammenarbeit mit dem Monroe Institute, die den Namen «Out-of-Body Exploration Intensive» trägt. Dort werden eine breite Palette von bewährten Anleitungen und Techniken für Astralreisen, Energiearbeit, innere Bewegung, Visualisierung, Chakra-Aktivierung etc. durch verschiedenste Teilnehmer untersucht und auf ihre Wirkung beurteilt. Als zertifizierter Hypnotherapeut

verwendet er auch einige Methoden aus diesem Gebiet, um außerkörperliche Erfahrungen erlernbar zu machen.

Mit seinem Buch «Secrets of the Soul» und den darin enthaltenen Ergebnissen seiner internationalen Umfrage hat er das Thema Astralreisen umfassend behandelt. Er berichtet davon, dass bei vielen Menschen außerkörperliche Erfahrungen oder zumindest Anzeichen dafür bereits in der Kindheit auftreten, und klärt auf, wie sich Eltern in solchen Situationen am besten verhalten. Ebenfalls fand er heraus, dass viele außerkörperliche Erfahrungen durch starke Schmerzen, Traumata, physischen und psychischen Stress, Krankheiten etc. ausgelöst werden. Die spannendste Geschichte in der Hinsicht wird durch ein Vergewaltigungsopfer erzählt: Sie konnte trotz verbundener Augen den Angreifer nach der Tat identifizieren.

William Buhlman zeigt auf interessante und wissenschaftliche Weise, wie wir außerkörperliche Erfahrungen nutzen können, um unsere Identität zu erforschen und unser geistiges und körperliches Dasein besser begreifen können. Er ist bekannt dafür, in Seminaren den Teilnehmern tiefe spirituelle Erlebnisse durch außerkörperliche Erfahrungen zu vermitteln. Darüber hinaus hat er eine umfangreiche Reihe von Audio- und Videoprogrammen entworfen, die dabei helfen, das Bewusstsein zu erweitern und jeden bei der Erforschung

des eigenen Bewusstseins zu unterstützen. William Buhlman ist in zahlreichen Fernseh- und Radiosendungen aufgetreten und konnte mit bemerkenswertem Feingefühl das Thema Astralreisen der Öffentlichkeit näherbringen.

Raymond Moody

Raymond Moody ist Psychologe und Philosoph. Er beschäftigt sich eingehend mit Forschungen zum Grenzbereich zwischen Leben und Tod. Er wurde am 30. Juni 1944 in Porterdale geboren. Er studierte Philosophie an der University of Virginia und erlangte 1969 einen Doktor in Philosophie. Anschließend machte er an der University of West Georgia seinen Doktor in Psychologie und seinen Doktor in Medizin an dem Medical College of Georgia. Er arbeitete danach als Psychiater in einer Hochsicherheitspsychiatrie. 1998 war Moody Vorsitzender bei einer Bewusstseins-Studie an der University of Nevada in Las Vegas.

Moodys berühmtes Buch «Leben nach dem Tod» wurde zu einer Dokumentation verfilmt und gewann eine Bronzemedaille an dem New Yorker Film Festival in der Kategorie Human Relations. Er wurde auch mit dem World Humanitarian Award ausgezeichnet. Raymond Moody hat viele Werke veröffentlicht, jedoch ist die verblüffendste seiner Erkenntnisse, dass alle Nahtoderfahrungen nahezu

den gleichen Ablauf haben, die einer außerkörperlichen Erfahrung sehr ähneln. Im Folgenden sind die Phasen einer Nahtoderfahrung chronologisch dargestellt:

1. Wahrnehmung eines lauten, brummenden Geräusches
2. Bewegung durch einen langen, engen und dunklen Tunnel
3. Der Betroffene befindet sich außerhalb seines Körpers und kann die Umgebung beobachten
4. Gewöhnung an den neuen Zustand
5. Untersuchung und Unterscheidung zwischen seinem physischen und nichtphysischen Körper
6. Andere Wesen oder verstorbene Bekannte nehmen Kontakt mit dem Betroffenen auf
7. Erscheinung eines Lichtwesens oder einer höheren Macht (je nach Religion oft als Gott oder Jesus beschrieben)
8. Das Lichtwesen oder die höhere Macht richtet ohne Worte eine Frage an den Sterbenden, die zur Bewertung des eigenen Lebens führt
9. Rückblick auf das eigene Leben
10. Annäherung an eine Schranke oder Tür, die vom Betroffenen als Grenze zwischen Leben und Tod interpretiert wird
11. Widerstand gegen die Erkenntnis, dass der Betroffene wieder ins Leben zurückkehren muss

12. Ein Gefühl von umfassender Freude, Liebe, Frieden und Vollkommenheit werden mit dem geheimnisvollen Ort verbunden
13. Versuch der Kontaktaufnahme im außerkörperlichen Zustand mit Ärzten oder Personen, die sich neben dem leblosen Körper aufhalten
14. Rückkehr in den eigenen Körper, mit dem Verlust der Angst vor dem Tod und einer tieferen Wahrnehmung seines Lebens
15. Bestätigung der Beobachtungen des Betroffenen aus dem außerkörperlichen Zustand mit dem realen Ablauf der Situation durch Erzählungen anwesender Personen.

Raymond Moodys Studien lassen keinen Zweifel daran, dass außerkörperliche Zustände tatsächlich auftreten. Die Schilderungen der Personen, die dem Tod nahe waren und sich dabei außerhalb ihres Körpers befanden, sind sehr eindrucksvoll. Sie konnten ihre Umgebung wahrnehmen und im Anschluss den genauen Verlauf der Ereignisse beschreiben, während sie bewusstlos oder gar klinisch tot waren. Durch den internationalen Erfolg seiner Bücher wurde das Thema Nahtoderfahrung weltweit diskutiert.

2. Chemische Induktion einer Astralreise

In diesem Kapitel werden dir chemische Substanzen vorgestellt, bei denen beobachtet werden konnte, dass durch sie außerkörperliche Erfahrungen aufgetreten sind. Vorab möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass alle nachfolgend beschriebenen chemischen Substanzen gesundheitsgefährdend oder lebensbedrohlich sind und zum Tod führen können. Die Einnahme oder gar der Besitz dieser Substanzen ist in Deutschland und in vielen Ländern illegal und kann mit Haft bestraft werden. Außerdem ist diese Art zur Induktion einer Astralreise extrem gefährlich und kann körperliche bzw. psychische Schäden nach sich ziehen. Deshalb ist von einer Einnahme dieser Substanzen entschieden abzuraten. In diesem Kapitel soll nur erklärt werden, wie diese Drogen auf unseren Körper wirken und was dafür zuständig ist, dass eine außerkörperliche Erfahrung erzeugt wird.

Die chemischen Substanzen können auf verschiedene Arten wirken, um außerkörperliche Erfahrungen auszulösen. Aztekensalbei, Ayahuasca, Peyote-Kakteen oder psilocybinhaltige Pilze lösen bei entsprechender Dosierung Halluzinationen aus. Schamanen, Mazateken und viele indigene Völker bedienen sich dieser Pflanzen bzw.

Substanzen, um eine bessere Verbundenheit zwischen Körper und Geist zu erlangen. Ein solcher so genannter Trip erweitert die Wahrnehmung der menschlichen Sinne. Immer wieder kann man Erlebnisberichte lesen, in denen der Drogenkonsument den Eindruck hat, er habe sich auf eine außerkörperliche Reise begeben. Ob es sich hierbei um eine Halluzination oder tatsächlich um eine Astralreise handelt, ist unklar. In der Drogen- und Partyszene war Lysergsäurediethylamid, allgemein als LSD bekannt, in Mode. Die Wirkung ist sehr ähnlich.

Betäubungsmittel wie Lachgas oder Ketamin können ebenfalls außerkörperliche Erfahrungen auslösen. Der physische Körper wird bewegungsunfähig, während das Bewusstsein zu einem Teil aktiv bleibt. Somit können außerkörperliche Eindrücke entstehen.

Vollkommen gefährlich wird es bei toxischen Wirkstoffen wie etwa dem Stechapfel. Zuni-Priester nutzen diese Pflanze, um mit Geistern in Kontakt zu treten. Untersuchungen haben herausgefunden, dass selbst geringe Mengen zu starken Vergiftungserscheinungen führen und häufig den Tod verursachen. Eventuell sind diese durch den Stechapfel verursachten außerkörperlichen Erfahrungen eher als Nahtoderlebnis zu betrachten.

Es wird dringend davon abgeraten, eine außerkörperliche Erfahrung durch eine dieser pflanzlichen

Drogen oder andere chemische Substanzen hervorrufen zu wollen. Man kann in Lebensgefahr geraten. Diese Drogen schaden Körper und Verstand. Zudem besitzen viele ein gewisses Suchtpotenzial. Abgesehen von den körperlichen und geistigen Nachteilen sind diese Drogen für Astralreisen ungeeignet. Es ist nur möglich, eine klare und steuerbare außerkörperliche Erfahrung zu machen, wenn man im Besitz seiner vollen geistigen Fähigkeiten ist. Deswegen darf das Bewusstsein keinesfalls durch eine Droge getrübt und sogar eventuell getäuscht werden. Astralreisen sind nicht immer positiv. Es können auch negative Astralreisen erlebt werden (ähnlich wie ein Albtraum). Sollte es dazu kommen, kann man die Astralreise jederzeit beenden und in seinen Körper zurückkehren. Steht man unter dem Einfluss von Drogen, potenziert sich die Gefahr einer negativen Astralreise. Da manche Substanzen außerkörperliche Erfahrungen erzeugen können, kann eine negative Astralreise nicht einfach beendet werden, während die Wirkung der Droge noch dauert. Dies kann zu einer massiven psychischen Belastung führen.

Eine positive, klare und steuerbare Astralreise ist nur aus eigener Übung und eigenem Willen möglich. Auf eine natürliche Weise entstandene Astralreisen sind ungefährlich und können jederzeit willentlich beendet werden.

3. Erlebnisberichte

Meine erste Astralreise (Martin, 34 Jahre)

Dies ist meine erste außerkörperliche Erfahrung, in der ich die physische Welt so wahrnehmen konnte, wie sie wirklich ist. Ich sah mich und meine Frau im Bett liegen und alles um mich herum war klar und real. Ich wurde aus meinem Körper herauskatapultiert, als ich laute donnerartige Geräusche wahrnahm. Ich sah, wie ich meiner Zimmerdecke in rasendem Tempo näher kam. Als ich voller Panik den Gedanken hatte, gleich gegen die Decke zu krachen, blieb ich kurz davor stehen. Nachdem ich mich von diesem kleinen Schrecken erholt hatte, schwebte ich durch mein Zimmer. Ich stellte fest, dass ich alles in meinem Zimmer sehen konnte, ohne meinen Blick darauf richten zu müssen. Ich sah über, unter, vor und sogar hinter mir alles, was sich in meinem Zimmer befand. Ich wollte nun unbedingt meinen Körper genauer betrachten. Ich schwebte zum Bett hin und sah mich darin liegen. Es war ein sehr eigenartiges, aber befreiendes Gefühl. Anschließend stellte ich mir die Frage, wie wohl mein nichtphysischer Körper aussieht. Ich sah meine Hände an und stellte fest, dass mein Astralkörper genauso aussieht wie mein physischer Körper. Allerdings war mein astraler Körper transparent, ich konnte also durch ihn

hindurchsehen. Ich konnte sogar ins Innere meines Körpers schauen und erkannte Gefäße, durch die eine durchsichtige Flüssigkeit strömte. Es war wie in einem Anatomiebuch.

Ich sah zum Fenster und hatte die Idee, nach draußen zu gehen. Ich schwebte zum Fenster und wusste, dass ich hindurchgleiten kann. Im nächsten Moment geschah es dann auch. Es war ein sehr eigenartiges, aber ein wahnsinnig tolles Erlebnis. Ich schwebte über die Straßen und sah mir die Umgebung an. Es war alles so echt und detailgetreu. Im Fenster eines benachbarten Hauses sah ich ein Mädchen stehen. Ich beschloss, zu ihr hinüberzufliegen, und war sehr verblüfft und auch ein wenig verängstigt, weil sie mich ansah. Ich stellte ihr die Frage: «Kannst du mich sehen?» Diese Frage übermittelte ich in einer Art Gedankenübertragung. Sie nickte und ich wusste somit, dass sie mich verstanden hatte. Diese Situation hat mir Angst gemacht und ich wollte wieder zu meinem Körper zurück.

In dem Moment, als ich diesen Gedanken dachte, war ich wieder in meinem physischen Körper. Ich wachte auf und wusste, dass ich wieder in der physischen Welt bin. Ich dachte noch kurz darüber nach, wer das Mädchen (sie war etwa 5 Jahre alt) sein könnte, da ich die Nachbarn, die in diesem Haus lebten, kannte.

Einige Tage später, als ich zufällig an dem Spielplatz unserer Wohngegend vorbeiging, sah ich genau das

Mädchen aus der Astralreise in einer Gruppe von Kindern spielen. Auf einer Bank saß der Nachbar, der in dem Haus wohnte, in dem ich das Mädchen gesehen hatte. Sein Sohn spielte ebenfalls in der Gruppe der Kinder. Ich fragte meinen Nachbarn nach diesem Mädchen und fand heraus, dass sie eine gute Freundin seines Sohnes war, die aber in einem anderen Stadtteil wohnte. Ich blieb ein wenig bei ihm sitzen und unterhielt mich mit ihm über andere Themen.

Obwohl ich mir sicher war, dass mich das Mädchen gesehen hatte, machte sie nicht den Eindruck, mich zu kennen. Sie war auch ein ganz normales lebensfreudiges Kind. Hat sie also in dieser Nacht eine unbewusste Astralreise gemacht, an die sie sich nicht erinnern kann? Ich habe schon oft davon gehört, dass alle Menschen, wenn sie schlafen, unbewusste Astralreisen machen.

Der Astralreisen-Test (Petra, 41 Jahre)

Mit Astralreisen bin ich vertraut und schaffe es mittlerweile zwei Mal im Monat, bewusst meinen Körper zu verlassen. Ich stellte mir sehr oft die Frage, wie eine Astralreise im Zusammenhang unserer physischen Welt steht. Somit begann ich mit meinem ersten Test.

Ich mischte einen Stapel Karten und zog eine zufällige Karte aus dem Deck. Danach legte ich diese Karte in eine Schublade, ohne mir vorher die Vorderseite anzusehen.

Zwei Nächte später gelang mir eine Astralreise mit Hilfe der Waking-Back-To-Bed-Methode. Mein Wecker holte mich diese Nacht um 6 Uhr morgens aus dem Schlaf. Nach einem leichten Frühstück und einer warmen Dusche legte ich mich wieder ins Bett und entspannte mich tief. Ich erreichte einen Zustand, in dem ich traumartige Bilder sah, blieb aber trotzdem bei Bewusstsein. Schließlich lenkte ich meine Aufmerksamkeit nicht mehr auf die Bilder, sondern richtete sie zurück ins Bett. Ich verspürte leichte Vibrationen, während mein Körper völlig entspannt und paralysiert im Bett lag. Ich ließ die Vibrationen langsam abklingen und rollte seitlich aus meinem physischen Körper heraus. Da mein Sichtfeld noch nicht vorhanden und alles noch dunkel war, verlangte ich nach mehr Licht. Kurz darauf konnte ich grobe Umrisse meines Zimmers sehen, die schon bald ganz klar wurden. Ich dachte an die Karte und bewegte mich zu der Schublade. Ich schickte meinen Blick durch die Schublade hindurch und sah von unten auf die Karte. Es war ein Herz Bube.

Die restliche Zeit der Astralreise nutzte ich noch, um ein wenig umherzufliegen, bis ich wieder in meinen Körper zurückgezogen wurde. Ich sah nach der Karte, es war tatsächlich ein Bube, nur in einer anderen Farbe. Doch das war für mich schon ein großer Erfolg. Ich wiederholte den Test mehrere Male, und die Resultate sind gemischt. Es gelingt manchmal, die Karte völlig richtig zu sehen,

manchmal aber auch gar nicht. Oft stimmt aber entweder die Farbe oder die Zahl überein. Vor allem nachdem ich diese Fähigkeit etwas trainiert habe, erzielte ich immer öfter die richtige Prognose. Das ist alles andere als ein Zufall.

Eine plötzliche Erscheinung (Jana, 27)
Ich wachte um 7 Uhr auf, machte mir einen Kaffee und ging gegen 7.30 Uhr wieder zurück ins Bett. Ich entspannte und brachte meinen Körper durch Atemtechniken in einen meditativen Zustand, der mir erlaubte, bei Bewusstsein einzuschlafen. Ich spürte einen starken Ruck und wusste, dass dies der Moment war, auf den ich gewartet hatte. Ich entspannte mich weiter, atmete tief ein und aus. Plötzlich merkte ich, wie ich leicht wurde, und schwebte über meinen physischen Körper empor. Es war dunkel vor meinen Augen, deshalb tastete ich mein Zimmer ab. Diese Technik wende ich oft an, wenn ich nach der Trennung Schwierigkeiten mit meiner Wahrnehmung habe. Nachdem ich mein Zimmer abgetastet und meinen Standpunkt lokalisiert hatte, begann ich mich auf meine Hände zu konzentrieren. Allmählich konnte ich immer besser sehen.

Ich sah mich im Zimmer um. Alles war in einer grünlichen Farbe. Es war eine solch intensive beruhigende Farbe, dass ich mich richtig wohl und energiegeladen fühlte, hatte aber trotzdem Angst vor dem, was mich

erwartete. Ich versuchte, den außerkörperlichen Zustand aufrechtzuerhalten und fasste alles in meinem Zimmer an und konzentrierte mich auf meinen astralen Körper. Beim Tasten konnte ich die Entscheidung treffen, entweder die Oberfläche zu fühlen oder durch den Gegenstand hindurchzugreifen, um das Innere anzufassen. Es war ein herrliches Gefühl. Obwohl in diesem Zustand weitaus mehr möglich ist als in der physischen Welt, kam mir dieser Moment weitaus realistischer vor als die gewohnte Realität. In diesem Zustand merkt man erst wirklich, wie eingeschränkt wir Menschen in der physischen Welt tatsächlich sind. Ich wusste nicht warum, aber ich dachte plötzlich an meinen Bruder und spürte einen innerlichen Sog, der mich rasant überfiel.

Meine Wahrnehmung war für kurze Zeit verschwommen. Als sich meine Sicht wieder normalisierte, stand mein Bruder plötzlich vor mir. Es kam mir zwar so vor, als wäre ich immer noch in meinem Zimmer, aber alles sah anders aus. Nur die intensive strahlende grüne Farbe war mir gefolgt. Das Zimmer war mit altmodischen Möbeln ausgestattet, die mir unbekannt waren. Mein Bruder sagte mir, dass er mich vermisse. Kurz darauf wurde ich in Richtung meines Körpers gezogen und wachte wieder auf.

Ich musste dringend meinen Bruder anrufen und ihn fragen, was er machte. Er erzählte, dass er beim Klingeln des Telefons ein Déjà-vu-Erlebnis hatte und wusste, dass

ich es war. Wir hatten uns zu diesem Zeitpunkt seit drei Jahren nicht mehr gesehen.

Von der Todesangst zum neuen Hobby (Christiane, 50)
Ich konnte ja zuerst überhaupt nicht einordnen, was mir da geschah, denn die Sache mit dem Astralreisen ist mir einfach so passiert. Ich kenne aus meiner Kindheit und auch aus bewegten Zeiten des Erwachsenenlebens Träume, in denen ich geflogen bin. Die waren zwar auch schon recht real, aber was dann kam, hat mich als rational denkenden Menschen schon an meine Grenzen gebracht.

Mein erstes außerkörperliches Erlebnis hatte ich vor 20 Jahren, als mein Sohn ein paar Monate alt und ich völlig erschöpft war. Er war ein sehr anstrengendes Baby, weckte mich ein paarmal in der Nacht, und damit wenigstens der Vater einigermaßen fit blieb, bin ich mit ihm ins Kinderzimmer gezogen. Sein Körbchen stand neben dem Schlafsofa, das Schlafsofa unter einer Dachschräge. Eines Nachts bekam ich spontan keine Luft mehr und schwebte plötzlich unter ebendieser Schräge. Als ich auf das Körbchen mit dem friedlich schlafenden Baby blickte, entschied ich, dass ich das jetzt nicht wollte – schließlich war ich eine gute Mutter – und «schwupps» war ich wieder in meinem Bett! Etwas verstört wachte ich auf und dachte, ich wäre für kurze Zeit gestorben.

Dann war 19 Jahre lang NICHTS.

Vor ca. einem Jahr hatte ich einen ungewöhnlichen Traum, und im Rahmen dieses Traumes traf mich ein Lichtstrahl und mein ganzer Körper fühlte sich wie elektrisiert an. Er vibrierte heftig. Ich war irritiert, wieder dachte ich, dass ich «jetzt noch nicht gehen will», und die Vibrationen hörten auf. Dieses Mal war aber alles anders. Ich hatte keine wirkliche Angst gehabt, auch keine Atemnot. Ich hatte das Gefühl, dass ich eine freie Wahl hatte, ob ich diese Welt endgültig verlassen möchte oder nicht. Durch die Vibrationen fühlte ich mich irgendwie «aufgeladen». Wieder war alles sehr real!

Lange Zeit versuchte ich diese Erfahrung zu wiederholen – es hatte sich ja irgendwie gut angefühlt. Da ich aber nicht wusste, wie ich das anstellen sollte, passierte erst nichts mehr. Vor ein paar Wochen (Februar 2013) war es dann endlich so weit: Nach kurzem Nachtschlaf war ich um 5 Uhr morgens mit meinem Mann aufgestanden und hatte einen Kaffee getrunken. Nachdem mein Mann zur Arbeit gefahren war, wurde ich wieder müde. Ich kuschelte mich in mein Bett, und «wow», nach kurzer Zeit vibrierte es ganz toll, und ich genoss den Zustand voller Dankbarkeit! Es fühlte sich toll und wieder unglaublich real an, und ich fühlte mich reich beschenkt. Was das war, wusste ich zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht.

Ein paar Tage später ereignete sich das Gleiche wieder. Dieses Mal kam mir während der Vibration der Gedanke,

ich könne doch bestimmt fliegen. Langsam schienen sich meine Beine anzuheben und dann mein restlicher Körper. Ganz langsam schwebte ich ca. einen halben Meter hoch. In waagerechter Position schwebte ich seitlich auf das Fenster neben meinem Bett zu. Plötzlich war ich aus dem Haus und schwebte immer höher. Da kriegte ich Angst, weil ich immer noch nicht sterben wollte, und landete wieder in meinem Bett. Wenn das alles nicht so real gewesen wäre, hätte ich an meinem Verstand gezweifelt.

Es folgte ein paar Tage später ein ähnliches Erlebnis. Ich nahm mir vor, wieder herauszuschweben. Dieses Mal passte ich genau auf, ob ich beim Hindurchschweben des Fensters irgendetwas merkte. Ich nahm alles von dem Vorgang genau wahr – nur kein Fenster! Es war, als gäbe es keinerlei Widerstand. Der Rückweg war wieder die mangelnde «Traute», sich auf das Merkwürdige einzulassen. Ich konnte dieses Erlebnis schließlich nirgendswo einordnen.

Jetzt kam der Zeitpunkt, zu dem ich «Vibrationen» googelte und auf die Seite von getastral.de kam. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen, ich begriff, was ich erlebt hatte, und sah im Video, wie das Männchen aus dem Fenster schwebte – genauso wie ich!

Gestern beherzigte ich die Ratschläge zum bewussten Herbeiführen der außerkörperlichen Erfahrung und konnte es gar nicht erwarten, zum Fenster hinauszufliegen. Es

ging dieses Mal total schnell. Voller Freude flog ich los, weil ich ja jetzt keine Angst mehr hatte. Ich traf Kinder auf dem Spielplatz und dachte nur voller Freude, dass die mich jetzt nicht sehen können. Ätsch! Dann begegnete mir nichts mehr, ich flog nur so durch die Gegend, und irgendwann war ich dann wieder in meinem Bett. Etwas irritiert nahm ich zur Kenntnis, dass draußen bei meiner Reise offenbar Sommer gewesen war. Ob das jetzt eine Parallelwelt oder eine Zeitreise war – egal! Ich bin jedenfalls völlig begeistert von meiner Entdeckung, werde sicher noch oft fliegen und freue mich schon riesig auf das nächste Mal!

Vom Traum zur Astralreise (Maurice, 20)
Zu einer bestimmten Zeit, in der ich oft meditierte, gelang es mir, von einem Traum aus meinen Körper zu verlassen. An den Anfang des Traumes kann ich mich nur schwach erinnern. Ich weiß nur noch, wie ich auf einer Art Parkplatz mit vielen LKWs stand. Es war ein luzider Traum, denn ich konnte in dem Traum handeln, wie ich wollte, und denken wie im Wachzustand. Ich merkte, wie mein Traum langsam endete und ich wach wurde. Ich habe mich an Tipps erinnert, was man sich vorstellen muss, um eine außerkörperliche Erfahrung einzuleiten. Ich versuchte noch, in der restlichen Zeit des Traumes in den Himmel zu fliegen, und es gelang mir auch. Plötzlich merkte ich, dass ich irgendwie von etwas gezogen wurde. Von einem

Moment auf den anderen war der Traum zu Ende, und ich schwebte über meinem Bett. Völlig unerfahren, drehte ich mich die ganze Zeit und sah alles verschwommen. Als sich mein Zustand stabilisierte, konnte ich mich in meinem Bett schlafen sehen. Ich hörte auch, wie meine Mutter in der Küche telefonierte. Ich benutzte Sprachbefehle wie «Klarheit sofort», um besser sehen zu können, aber so plötzlich, wie ich meinen Körper verlassen hatte, so schnell wurde ich wieder hineingezogen. Meine Augen öffneten sich, und ich konnte mich erst kaum bewegen. Später fragte ich meine Mutter, ob sie wirklich telefoniert hatte, und es stimmte. Ich fand, es war eine sehr schöne Erfahrung, es war so schwerelos wie im Weltall, und ich hab mich irgendwie ganz jung gefühlt.

Spontane außerkörperliche Erfahrung auf einem Festival (Ubbo, 25)

Ich war auf dem Hurricane Festival und dort war es für diese Jahreszeit bitterkalt, und vor allem hat das Hurricane Festival seinem Namen alle Ehre gemacht: Es war windig wie in Floridas schlimmstem Herbst!

Die ersten Bands spielten zwar schon an diesem Headliner-Sonntag, aber ich entschloss mich gegen 12.30 Uhr, ins Zelt dösen zu gehen. Gerade weil ich aufgrund meiner nicht vorhandenen Pullis entsetzlich fror. Doch so manche Tage werden dann doch durch ein

ungeahntes Ereignis der ganz spirituellen Art noch gerettet. Wollen wir aber mal nicht vergessen, dass ich am Ende des Abends auch noch einen großartigen Auftritt des dänischen Synthiegurus Trentemöller erfahren durfte, der interessante UFO- und Graf-Zahl-Orgelsounds zu Mondlicht präsentierte.

Ich habe mich also auf die unbequeme Isomatte gelegt und habe mir das Paar Ohropax in die Ohren geschoben, um weniger von dem Lärm draußen mitzubekommen. Ich fühlte mich sehr ausgelaugt und erschöpft. Dazu hatte ich auch ein wenig Hangover, da ich die Tage zuvor zwar nicht exzessiv getrunken, aber doch ein wenig was intus hatte.

Nach ein wenig Schlaf komme ich mehr und mehr zu Bewusstsein. Ich finde mich in einem sehr intensiven Sextraum wieder. Dieser Traum bringt so viel Energie wie irgendwie nur möglich. Doch sie steigt noch viel weiter an als bloß bis zu dem gewöhnlichen sexuellen Höhepunkt. Sich dem Trieb zu fügen, ist nicht mehr von Interesse, die Energie wächst noch zu einer immens Größeren. Alles läuft auf einen Höhepunkt hin: den Ausstieg.

Unfassbar! Ich fliege empor!!!!! Ich höre den Wind peitschen, und so fliege ich mit meinen Astralkörper über das Hurricane-Campinggelände. Hin und her wie ein Vogel und das in Bananenflanken-Bogen. Ich spüre diesen Wind, und es fühlt sich an vielleicht ähnlich wie eine Achterbahnfahrt. Der reinste Nervenkitzel! Ich sehe einige

Dinge unter mir, die auf jeden Fall leicht verändert aussehen. Dies fällt mir aber erst nach dem Flug auf. Es ist so großartig und unglaublich, dort rumzufliegen. Ich bemerke diese ganzen Facetten vom Wind und zum Glück keinen Hauch ekliger Kälte. Dann entscheide ich mich, zum Festivalgelände zu fliegen.

Vielleicht sind da Bands, die ich liebe, und ich könnte denen vielleicht weismachen, dass ich gerade im Astralkörper bin. Ich fühle mich absolut fokussiert und konzentriert. Doch was dann kam, war einer der größten Wendepunkte in all meinen Astralreiseerlebnissen!

Ich höre «Ubbo» zweimal im Abstand von ca. fünf Sekunden. Es ist mein guter Freund, der mit mir reden und mich zum Aufstehen animieren will.

Ich verliere den Kontakt zur Astralwelt. Wehre mich dagegen. Gedanklich strampele ich und versuche meinem Freund zu sagen, dass er verschwinden soll. Aber ich weiß nicht, wie ich in die physische Welt kommunizieren kann.

Dann kam ich zurück. Ich erzähle meinem guten Freund in völliger Ekstase, dass ich gerade eine Astralreise gemacht habe und wie ärgerlich es war, dass er mich aus Versehen geweckt hatte.

Ich fragte ihn, ob er tatsächlich zwei Mal meinen Namen gerufen hatte. Er bejahte und meinte keine Antwort bekommen zu haben, in der Annahme, ich würde tief und

fest schlafen. Was wirklich mit mir geschehen war, schilderte ich ihm dann.

Die richtige Technik gefunden (Stefan, 33)
Ein Freund von mir schickte mir eine Anleitung fürs Astralreisen. Ich las sie mir durch und probierte sie diese Nacht aus. Ich ging gegen 23 Uhr zu Bett und stellte mir einen Wecker für 4 Uhr morgens. Für 30 Minuten blieb ich wach und las noch ein paar Seiten von Robert Monroes Buch durch. Im Anschluss meditierte ich etwa zehn Minuten und startete mit der Anleitung. Ich stellte mir einen Austritt visuell vor. Ich erreichte einen Zustand, in dem ich mich zwischen Wachsein und Schlaf befand. Es erschienen plötzlich Bilder. Es kam mir so vor, als ob es Szenen von bevorstehenden Träumen wären. Obwohl ich mich sehr zu ihnen hingezogen fühlte, blieb ich bei Bewusstsein und hielt mich wach.

Plötzlich trat es ein. Ich spürte, wie allmählich mein Körper vibrierte. Dieses Gefühl habe ich vorher schon zwei Mal erlebt. Das erste Mal hatte ich ziemliche Angst davor und ließ es nicht zu. Beim zweiten Mal versuchte ich es zu intensivieren, doch es verging nach wenigen Sekunden wieder. Dieses Mal wurde es aber immer stärker, und ich ließ mich darauf ein. Nach einigen Momenten fühlte ich mich anders. Ich hatte ein berauschendes, freies Gefühl.

Ich wusste, dass ich mich gelöst hatte. Ich musste jetzt nur noch aufstehen, und ich tat es.

Tatsächlich konnte ich mich frei bewegen. Ich war verblüfft. Ich stand neben meinem Bett in der Dunkelheit. Mein erster Gedanke war, das Licht anzuschalten. Ich versuchte den Lichtschalter zu betätigen, doch mein Finger glitt einfach hindurch. Ich war nicht in der Lage, den Schalter zu drücken. Ich erinnerte mich an Monroes Erlebnisse, die beschreiben, dass er einfach seine Gedanken einsetzt. Ich verlangte also nach Licht: «Es wird jetzt hell, und ich kann sehen!» Im nächsten Moment wurde es hell, und ich konnte mein Zimmer sehen. Was dann kam, war unbeschreiblich.

Ich sah zu meinem Bett und konnte mich darin liegen sehen. Ich schlief tief und fest. Wenn ich mit meinem astralen Körper einatmete, bewegte sich die Brust meines physischen Körpers. Ich war verblüfft. Langsam spürte ich den Drang, zu meinem Körper zurückzukehren. Ich blickte mich noch kurz in meinem Zimmer um und stellte fest, dass alles haargenau so war wie in der Realität. Als mein Bewusstsein zurück zu meinem Körper gezogen wurde, wurde wieder alles dunkler. Schließlich erwachte ich in meinem Bett, vereint mit meinem Körper und meinen physischen Sinnen. Ich fühlte mich voller Energie und war überglücklich. Ich ließ den Moment noch einmal Revue passieren und dachte über jede Einzelheit nach.

Eine astrale Freundschaft (Julia, 23)

Ich praktiziere schon seit etwa drei Jahren außerkörperliche Erfahrungen. Es begann erst mit spontanen Erlebnissen, die in etwa alle zwei Monate auftraten. Sie begannen regelmäßig einzutreten, als ich zwanzig war. Auch als Kind habe ich schon Astralreisen gemacht, natürlich unbewusst, die in mir aber starke Angst auslösten. Ich erwachte oft in einer Schlafparalyse und konnte meine astralen Arme und Beine bewegen. Das Schlimmste in dieser Zeit waren allerdings Gestalten, deren Anwesenheit ich spürte. Ich wollte damals nur, dass diese Erlebnisse vorübergingen.

Als mir mit zwanzig Jahren regelmäßig Astralreisen widerfuhren, verlor ich langsam die Angst und gewann an Mut. Ich traute mich sogar, meinen Körper zu verlassen und im Zimmer hin und her zu schweben. Trotzdem spürte ich eine Anwesenheit, vor der ich immer noch Angst hatte. Bis zu dieser Zeit habe ich niemandem von meinen Astralreisen erzählt. Selber wusste ich nicht einmal, was mit mir dabei geschah, bis ich eines Tages nach «Körper verlassen» googelte.

Ich fühlte mich sehr erleichtert, nicht die Einzige zu sein, die so etwas erlebte. Ich fühlte mich sogar dazu «auserwählt», diese andere Welt zu erkunden. Ich verlor eine Menge Angst, die mich vorher davon abgehalten hatte, mich auf eine Astralreise einzulassen. Sehr neugierig, aber

respektvoll setzte ich mir ein neues Ziel: Ich wollte herausfinden, wessen Anwesenheit ich verspürte.

Bei meiner nächsten Astralreise fragte ich ganz laut: «Wer ist hier, ich kann dich spüren.» Es erklang eine Stimme in meinem Kopf: «Hallo, Julia, ich möchte dir etwas zeigen.» Diese Stimme war mir sehr vertraut, obwohl ich sie nicht kannte. Es steckte sehr viel Vertrauen und Liebe darin, und ich beschloss, ohne zu zögern, der Stimme zu folgen: «Zeige es mir!»

Wie aus dem Nichts verspürte ich einen Sog, der mich wie mit einem Wirbel durch einen Tunnel zog. Das fühlte sich anstrengend an, doch ich wusste, dass ich bald ankommen würde. Und tatsächlich endete es abrupt. Ich fand mich an einem warmen, angenehmen Ort wieder und sah die Stimme in einer strahlenden Form von Energie in menschlicher Gestalt. Es waren jedoch keine Einzelheiten zu erkennen, und das war auch nicht wichtig. Durch den plötzlichen Empfang einer Informationswelle wurde ich über die Stimme, die sich als alter Freund (nicht in der Menschenwelt) ohne Namen entpuppte, informiert. Es war, als ob sich die Informationen, die er mir mitteilen wollte, innerhalb von einer Sekunde in Form von Gedanken, Bildern, Tönen und Gefühlen in mein Hirn brannten. Unbeschreiblich! Da kommt mir heute noch das Reden als Schneckentempo vor. Dieser Informationsüberfluss war aber der Auslöser, mich wieder durch den Tunnel in meinen

Körper zu katapultieren. Ich wachte auf und erinnerte mich an jede Information, die er mir übertragen hatte. In den nächsten Astralreisen zeigte er mir Welten jenseits unserer Vorstellungskraft. Ich erfuhr ein Leben, welches das physische Dasein weitaus übersteigt. Ich bin glücklich, einen solchen Freund gefunden zu haben.

Eine Lüge wurde Wirklichkeit (Thomas, 25)
Als ich 17 oder 18 Jahre alt war, las ich im Internet Artikel über Esoterik und auch über außerkörperliche Erfahrungen. Ich fand es amüsant und interessant zugleich, habe allerdings nicht wirklich daran glauben können. Ich bin ein rational denkender Mensch und glaube nicht an Übersinnliches.

Eines Abends ging ich zu Bett und schlief wie gewohnt ein. Es war wie jeden Abend, nichts Spektakuläres. Mitten in der Nacht wachte ich auf, aber ich war nicht fähig, meinen Körper zu bewegen. Es war ein sehr eigenartiges und beängstigendes Gefühl. Vor allem kam noch hinzu, dass ich ein sehr lautes Geräusch, es klang wie eine Pfeife, hören konnte. Ich erinnerte mich an einen Artikel, den ich gelesen hatte, dessen Autor etwas Ähnliches widerfahren war. Ich unterdrückte meine Angst und visualisierte, emporzuschweben. Ich stellte schnell fest, dass ich es mir nicht nur vorstellte, sondern wirklich aus meinem Körper schwebte. Es war alles so realistisch, ich bin mir sicher,

dass es keine Einbildung war. Mein erster Gedanke war: «Wow, die Astralreisenleute haben tatsächlich recht, es ist also keine Lüge!» Ich schwebte den Boden entlang zum Fenster und drehte mich um. Da sah ich mich im Bett liegen. Voller Interesse näherte ich mich meinem Körper und berührte ihn. Ich fühlte mich sofort sehr stark hineingezogen. Es war unmöglich, sich dagegen zu wehren. Mein astraler Finger wurde durch meine Schulter bis hin zu seinem physischen Spiegelbild an seinen richtigen Platz gezogen, wie alle anderen Körperteile auch. In einem Ruck war ich wieder mit meinem Körper vereint. Ein Gefühl voller Freude und Glück überfiel mich. Es war ein wundervolles Erlebnis.

Mein Traumkino (Sigrid, 56)

Ich kann nicht genau sagen, ob das wirklich eine außerkörperliche Erfahrung war, aber so stelle ich mir wohl eine außerkörperliche Erfahrung vor. Leider habe ich danach nie wieder ein solches Erlebnis gehabt, aber es war ein wundervolles Erlebnis, das ich gerne wiederholen würde.

Eines Nachts wachte ich aus einem Traum auf. Ich konnte mich noch sehr gut an diesen lebhaften Traum erinnern. Ich dachte noch kurz darüber nach und versuchte wieder einzuschlafen. Im Halbschlaf sah ich vor mir eine Leinwand, auf der sich ein Film abspielte. Ich brauchte

nicht lange, um festzustellen, dass der Film mein zuvor erlebter Traum war. Ich war erstaunt und wurde ein Stück weit klarer im Kopf. Ich realisierte wieder, dass ich im Bett lag, doch die Leinwand vor mir spielte immer noch meinen Traum ab. Völlig fassungslos, da es mir so real vorkam, versuchte ich mich zu bewegen. Ich musste feststellen, dass mein kompletter Körper völlig paralysiert war. Trotzdem hatte ich das Gefühl, mich bewegen zu können. Ich kann nicht genau beschreiben, wie es mir gelang, meine Hände und anschließend meinen ganzen astralen Körper zu bewegen, aber es gelang mir. Ich schwebte also empor und stand vor dieser Leinwand, auf der sich mein Traum abspielte. Voller Neugier stieg ich in diesen Traum ein und träumte ihn an der Stelle weiter, wo er aufgehört hatte. Ich entglitt mehr oder weniger und verlor an Klarheit und Erinnerungsvermögen. Am frühen Morgen erwachte ich und schrieb alles, was ich noch wusste, nieder.

4. Empfehlenswerte Bücher über Astralreisen

Robert Monroe: Der Mann mit den zwei Leben: Reisen außerhalb des Körpers, Heyne Taschenbuch, 2005

Dieses Buch ist der Klassiker zum Thema Astralreisen. Robert Monroe schildert seine ersten außerkörperlichen Erfahrungen wissenschaftlich und objektiv. Sein Buch liest sich nicht nur sehr spannend, sondern hinterlässt auch einen tiefen Eindruck. Er schließt viele persönliche Erfahrungsberichte mit ein. Sehr beachtlich sind seine persönlichen Statistiken über außerkörperliche Erfahrungen.

Robert Monroe: Der zweite Körper: Astral- und Seelenreisen in ferne Sphären der geistigen Welt, Heyne Taschenbuch, 2007

Das zweite Buch von Robert Monroe geht tiefer in die außerkörperliche Ebene. Er berichtet nicht mehr von Reisen in der körperlichen, materiellen Astralwelt, die der physischen sehr ähnelt, sondern beschreibt eine tiefere Energiewelt jenseits unseres Universums. Er geht auf Fragen ein wie «Wieso existiert die Menschheit?», «Was passiert nach unserem physischen Tod?», «Wer oder was ist

Gott?» und versucht, es dem Leser so weit wie möglich begreiflich zu machen.

Robert Monroe: Über die Schwelle des Irdischen hinaus: Reisen in Dimensionen jenseits von Tod und Materie, Heyne Taschenbuch, 2006 (im Augenblick leider vergriffen)

Dies ist das dritte und letzte Buch von Robert Monroe über außerkörperliche Erfahrungen. Dieses Meisterwerk erschien kurz nach seinem Tod. Es ist die Fortsetzung seines zweiten Buches, das man unbedingt vorher gelesen haben sollte. Hier vermittelt Robert Monroe seine persönlichen Erkenntnisse über das «Ich», das hinter dem physischen Körper steht. Sehr interessant für Menschen, die schon reichlich Erfahrungen mit Astralreisen gesammelt haben. Praktische Übungen sind in diesem Buch nicht zu finden.

William Buhlman: Out of Body – Astralreisen, das letzte Abenteuer der Menschheit, Heyne Taschenbuch, 2010

Seit vielen Jahren erforscht William Buhlman die außerkörperlichen Erfahrungen. Er ist weltweit bekannt und vermittelt sein Wissen in Vorträgen und Kursen. Auch in seinem Buch «Out of Body» legt er besonderen Wert auf die Praxis. Er schreibt sehr verständlich und liefert sehr viele Informationen. William Buhlman macht Astralreisen anhand der Physik begreiflich und versucht, jedes

außerkörperliche Phänomen wissenschaftlich zu erklären. Dieses Buch ist dank seiner praktischen Anleitungen nicht nur für Anfänger geeignet, sondern auch für die, die sich schon länger mit außerkörperlichen Erfahrungen beschäftigen.

William Buhlman: Geheimnis Astralreise – Wege zu unserer wahren Natur, Heyne Taschenbuch, 2009 (im Augenblick leider vergriffen)

Buhlman berichtet von seiner umfassenden Studie über außerkörperliche Erfahrungen, in der er die Berichte von ca. 16000 Menschen aus über 30 Ländern ausgewertet hat. Er hat damit wirkliche Pionierarbeit geleistet. Durch die Menge an Details ist dieses Buch sowohl für den Fortgeschrittenen als für einen Neuling überaus informativ. Der Vorgänger des Buches «Out of Body» ist zwar wärmstens zur Lektüre zu empfehlen, ist jedoch für das Verständnis dieses Buchs nicht zwingend notwendig. Auch hier liefert er praktische Anleitungen für eine außerkörperliche Erfahrung.

Robert Peterson: Praxis der außerkörperlichen Erfahrungen. Mit 25 Übungen und detaillierter Anleitung, Omega Verlag, 2000

Robert Peterson ist ein leidenschaftlicher Astralreisender, der seinen Lesern einen guten Praxisbezug bietet. Das

Buch ist in 25 Kapitel unterteilt. Jedes Kapitel beschreibt einen Teilbereich seiner außerkörperlichen Erfahrungen. Am Ende jedes Kapitels findet man eine Übung, um das Astralreisen zu erlernen. Die Übungen sind anfängertauglich und wirkungsvoll. Sein Buch ist wie ein Lebenslauf strukturiert, in dem jedes Kapitel wie ein Puzzleteil wirkt.

Frederick Dodson: Astralreisen: Das ultimative Trainingshandbuch für alle, die schon immer außerkörperliche Erfahrungen machen wollten, Bohmeier Verlag, 2002

Der Autor verspricht in seinem dünnen Buch: «Wenn die beschriebenen Übungen durchgeführt werden, ist es so gut wie unmöglich, keine außerkörperlichen Erfahrungen zu machen!» Die Erklärungen der außerkörperlichen Erfahrungen sind etwas knapp ausgefallen. Für Leser, die nicht mit außerkörperlichen Erfahrungen vertraut sind, mangelt es an Informationen. Die zahlreichen Übungen jedoch machen das Buch zu einer Sammlung guter Techniken. Wer das Astralreisen lernen möchte, ist mit diesem Buch gut bedient, sollte jedoch ein wenig Hintergrundwissen mitbringen.

Anne und Daniel Meurois-Givaudan: Berichte von Astralreisen, Knaur Taschenbuch, 2000 (vergriffen)

Dieses Buch enthält die Erfahrungen der beiden Autoren. Erklärungen von Astralreisen und Anleitungen findet man hier nicht. Allerdings dringen die Autoren sehr tief in das Thema ein. Sie berichten, wie sie von einem höheren Wesen in der Astralwelt geführt werden, und erfahren viel über die Welt, die Vergangenheit, die Zukunft, die Seele, etc. Dieses Buch eignet sich gut als Inspirationsquelle und bietet auch viel Stoff zum Nachdenken und Staunen.

Thomas Karlsson: Astralreisen: Innerhalb und außerhalb des Körpers. Geschichte – Theorie – Praxis, Edition Roter Drache, 2012

Dieses Buch bietet einen hervorragenden Einstieg in das Thema Astralreisen. Der Autor beschreibt die Geschichte der Astralreisen von den alten Ägyptern bis zu den Kabbalisten. Sehr gelungen ist auch der ausführliche Praxisteil, der sehr für Anfänger geeignet ist.

Johannes von Buttlar & Trutz Hardo: Supersurfing. Reisen durch Raum und Zeit, Ein Praxisbuch, Silberschnur, 2005

Dieses Buch ist wirklich ein sehr gelungenes Praxisbuch. Johannes von Buttlar geht sehr detailliert auf Astralreisen ein und trennt ganz klar Theorie von Praxis. Der zweite Autor Trutz Hardo hat sich auf Zeitreisen während einer Astralreise spezialisiert, was den zweiten Teil des Buchs

ausmacht. Hier findet man ebenfalls einen Theorie- und einen Praxisteil.

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, März 2017

Bei diesem Werk handelt es sich um eine komplett überarbeitete Version
des Buchs «Astralreisen-Algorithmus», erschienen im Eigenverlag des Autors.
Redaktion Bernd Jost
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung FinePic®, München

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe
Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN Printausgabe 978-3-499-63188-7 (1. Auflage 2017)
ISBN E-Book 978-3-644-57161-7
www.rowohlt.de

Verbinden Sie sich mit uns!

Neues zu unseren Büchern und Autoren finden Sie auf www.rowohlt.de.

Werden Sie Fan auf Facebook und lernen Sie uns und unsere Autoren näher kennen.

Folgen Sie uns auf Twitter und verpassen Sie keine wichtigen Neuigkeiten mehr.

Unsere Buchtrailer und Autoren-Interviews finden Sie auf YouTube.

Abonnieren Sie unseren Instagram-Account.









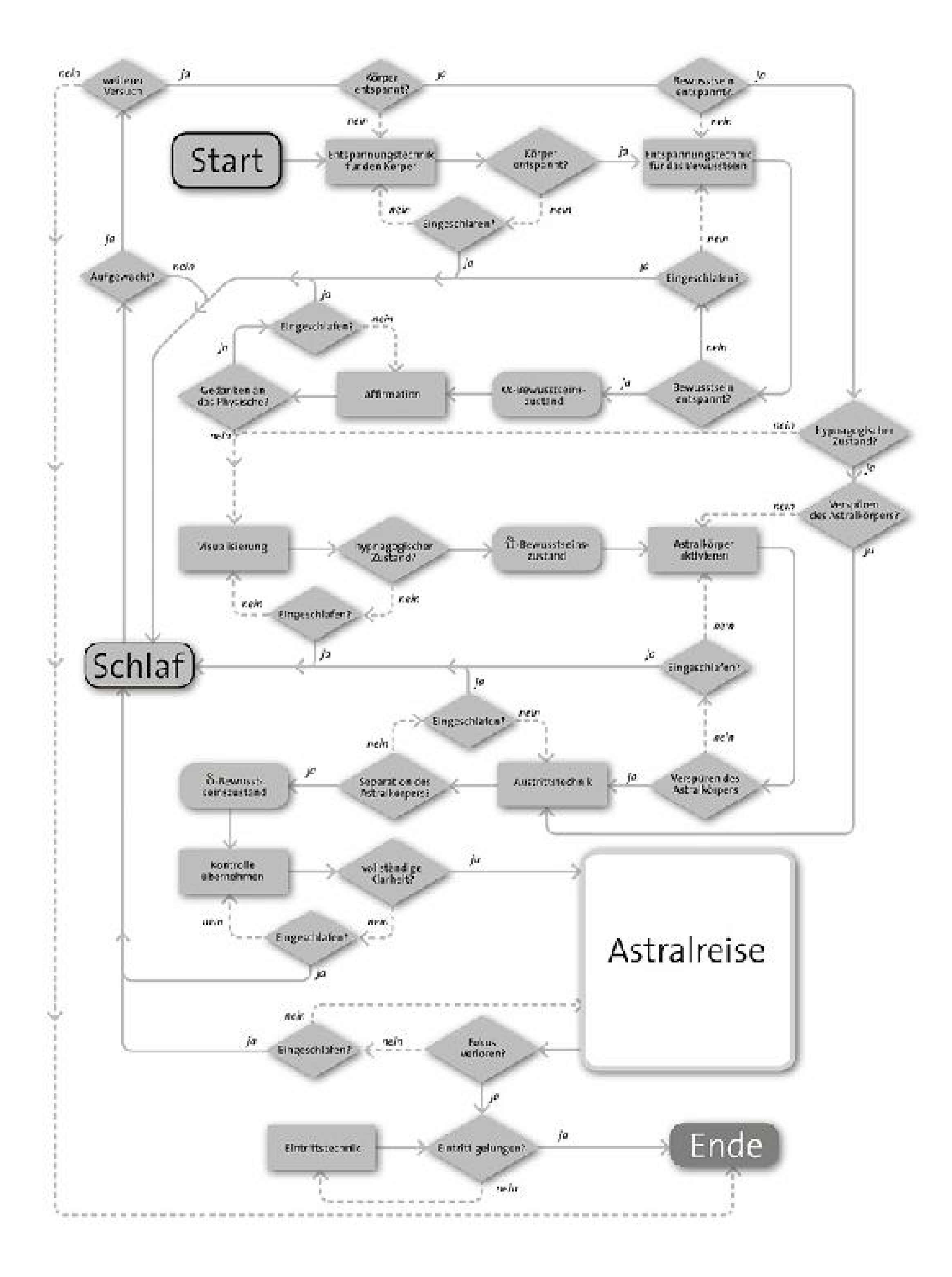


Besuchen Sie unsere Buchboutique!



Die Buchboutique ist ein Treffpunkt für Buchliebhaberinnen. Hier gibt es viel zu entdecken: wunderbare Liebesromane, spannende Krimis und Ratgeber. Bei uns finden Sie jeden Monat neuen Lesestoff, und mit ein bisschen Glück warten attraktive Gewinne auf Sie.

Tauschen Sie sich mit Ihren Mitleserinnen aus und **schreiben Sie uns hier Ihre Meinung.**



Der ausführliche Astralreisen-Algorithmus

[zurück zum Text]